

Best recipe



にんじん芋

鮮やかなオレンジ色をしており、甘みが強く、
ねっとりとした食感が特徴。
にんじんよりもβ-カロテンが豊富に含まれている。



青パイヤ

トロピカルな香りがあり、濃緑色の外皮に対して、
中の果肉が白いことが特徴。
たんぱく質分解酵素「パパイン」が豊富



カーボロネロ

キャベツより苦みや香りが強く、煮込むと甘み
が増して濃い味わいが楽しめるのが特徴です。
別名：黒キャベツ



開成弥一芋

楕円形で実は白く、芋が大きい。
まるやかな甘味と、ねっとりとした食感が特徴。
戦後衰退した「幻の里芋」2011年から復活

にんじん芋の素揚げ

にんじん芋 お好きなだけ
揚げ油 適量 / 塩 適量

人参芋をよく洗い、皮ごと1cm角のスティック状に切る。
しばらく水に浸してアク抜きをして、水気を切っておく。
フライパンに2cm位の油を入れてカラッと揚げ焼きする。
仕上げに塩を振って出来上がり！

簡単下ごしらえ

フォーク 1本

水洗いした青パイヤから水気をよくふき取り、
フォークで全体的にちょんちょんつつく。
白い汁がでてくるので新聞紙などをひいて、
1時間以上置いておけばアク抜き完了！
皮を剥いて炒め物などお好きな料理にどうぞ。

ホットサラダ

カーボロネロ 5枚 / ジャがいも 500g
おろしにんにく / 粒マスタード / 粉チーズ 大さじ2
サラダ油 大さじ1 / 塩 3つまみ

カーボロネロの葉は2cmのざく切り、茎はみじん切り。
一口大に切ったじゃが芋→葉→茎の順に、
蒸気が上がった蒸し器に入れて中火で20分蒸す。
調味料を全て混ぜ、蒸しあがった野菜を混ぜれば完成！

弥一芋団子

弥一芋 240g / 片栗粉 大さじ2

皮を剥き一口大に切った芋に軽くラップをし、
600w7分ほど加熱する。柔らかくなったらOK。
フォークで潰し、片栗粉を混ぜ3cmほどに丸める。
フライパンにサラダ油をひいて中火で焼く。
お好みの汁物に芋団子をいれてどうぞ！

Best recipe



水晶文旦

糖度が高めでさわやかな酸味がある。
果汁が多く、果肉がやわらかいのが特徴。

1958年高知県で誕生し命名された。



ラフランス

とろけるような肉質と芳醇な香りで、
上品な甘みと酸味をあわせもつ「果物の女王」

軸の周りが少しやわらかくなったら食べ頃。



デーツ

しっとりした食感で、味は上質な黒糖のよう
な、濃厚な甘みが特徴。

「天然のキャンディー」

マーマレード

水晶文旦の皮 / 砂糖 皮の60%

白い所を取り除き下茹で、水にさらしてアク抜きをする。
十分にアクが抜けたら2~3mm幅の千切りにし、
砂糖と一緒に鍋で弱火で2~30分煮込む。
出てきた水気がなくなりとろっとしてきたら完成！

食べ頃の見分け方

- 1.軸まわりの皮のシワ具合と柔らかさをチェック
- 2.底（お尻）部分の色の変化をチェック
- 3.甘い香りを放っているかどうか

※追熟は常温で直射日光の当たらない風通しのいい場所で
キッチンペーパーに1個ずつ包んで行って下さい。

クリームチーズサンド

デーツ お好きなだけ / くるみ 適量
クリームチーズ(orマスカルポーネ) 適量

小さなデーツはサイドに切込みを入れる。
大きなデーツの場合は半分に切る。種があれば取り除く。
お好みの量のクリームチーズをデーツにつめる。
チーズの上からくるみを詰めれば完成！

つま正SS定期配送 11月号

産学連携の取組の一環として2021年11月より
おうちで美味しく健康に野菜革命を！をテーマに開始した新事業。
今後のラインナップ紹介や、お得な情報をLINEで配信中 →→→

株式会社つま正

神奈川県横浜市神奈川区栄町88-1

TEL:045-441-0889 mail:yokohama@tumamasa.co.jp

