

Best recipe



ピンククロス

葉のちがれが細かいのが特徴。レタスより食物繊維など栄養成分が豊富。
【エンジブ・アール・フレッシュ】



シリンダービーツ

形が長いので輪切り加工向き。肉質がしっとりしています。
【アール・ベール】



シャドークイーン

ほんのりとした甘みがあり旨味が濃い。さつまいもに近い食感。
【アール・ベール】



加賀太胡瓜

皮をむいて種を取ってから食べる。苦味がやや少なくやさしい味わい。
【加賀太胡瓜】



花びら茸

健康維持に役立つ成分といわれているβ-グルカン含有量が多いきのこの1。
【花びら茸】



タネなっぴー

非常に苦味が少なく、種がないので丸ごと調理が可能。
【タネなっぴー】



式部草

葉物野菜のようにシャキシャキとした触感。茹でるとぬめりが出るのが特徴。
【式部草】



インカのめざめ

見た目はやや小粒だが、味や食感には非常に優れて、様々なじゃがいも料理と相性がいい。
【インカのめざめ】



赤美味トマト

高全体を赤く完熟させてから収穫する。鮮やかな赤色で、甘く濃い味わい。
【赤美味トマト】

材料 (2人分)

ピンククロス 1~2枚
赤美味トマト 4~6個
シリンダービーツ (加熱済) 1本
オリーブオイル 大きじ1
レモン汁 小さじ1
はちみつ 小さじ1/4~1/3
塩 少々 ブラックペッパー 少々



下中玉葱

甘くて柔らかい食味が特徴。火を通すとコクのある甘さが引き立つ。
【下中玉葱】

材料 (2人分)

シャドークイーン 2個
加賀太胡瓜 1/6本
下中玉葱 1/4個
マヨネーズ 2回し
粗挽き胡椒 5割り

材料 (2人分)

花びら茸 1PC
お好みの茸 各1PC
(舞茸、しめじ、椎茸など)
ピーマン 1個 ツナ缶 70g
いりごま 少々 ごま油 少々
☆めんつゆ3倍濃縮 大きじ2
☆にんにくチューブ 3cm
☆鶏ガラスープの素 小さじ1/2

材料 (2人分)

式部草 200g
水 500cc
チキンスープの素 小さじ2
インカのめざめ 3個
下中玉葱 1/4個 バター 10g
生クリーム 50cc 牛乳 50cc
塩、胡椒 適量

式部草のおひたし

茹でた式部草を水にさらし絞り、ざく切りにする。だし汁大きじ4、濃い口醤油大きじ1、みりん大きじ1を加え漬ける。お皿に盛りつけ、かつおぶしをのせて完成。

真っ赤なサラダ

お好みの固さ加熱処理したシリンダービーツを1cm角に切る。※たっぷりの水を鍋に入れ、酢大さじ1、塩ふたつまみ、洗ったビーツを入れ強火で加熱。沸騰したら蓋を閉め弱火で茹でる。ゆで汁につけたまま冷まし、皮をむく。赤美味トマトは4等分、ピンククロスは1口サイズにちぎる。調味料を全てボウルに入れ混ぜ合わせ、野菜を加える。よく混ぜ合わせたら器に盛って出来上がり。

ごろっとポテマヨ

シャドークイーンは適当な大きさにカットしてラップし、電子レンジ600wで3分ほど加熱。加賀太胡瓜の端を切り落とし、縦じまに皮をむく。縦半分にして種を取り、幅1cmの銀杏切りにする。下中玉葱は1cmの角切りにする。粗熱がとれたシャドークイーンとカットした野菜、調味料を全て混ぜ合わせて出来上がり。

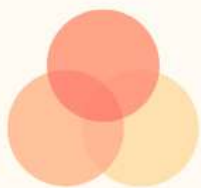
無限ピーマンきのこ

花びら茸、舞茸は食べやすい大きさにほぐす。しめじは石づきを落としてほぐし、椎茸はカサと軸を分けて薄切りにする。種無しピーマンは細切りにし、耐熱容器に入れる。更に耐熱容器にきのこ油を切ったツナ缶と☆を入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ600wで3分加熱。ごま油を入れて和え、器に盛りいりごまをかけて完成。

式部草の冷製スープ

鍋に水500ccを入れ沸騰したら式部草を入れる。ゆで汁が薄紫色に変わったら式部草を引き上げる。◆ゆで汁400ccを別に取り、チキンスープの素を入れる。薄切りにしたインカのめざめと玉葱をバターがなじむまで炒め、残りのゆで汁100ccを入れ柔らかくなるまで茹でる。茹でた野菜をフードプロセッサーにかけ滑らかにする。再び鍋に戻し、牛乳、生クリームを泡だて器で混ぜ入れる。更に◆を少しずつ合わせ、塩胡椒で味を調え完成。

Best recipe



谷中生姜

根茎が柔らかで辛みは強くないが、
風味がよく生のままかじられる。

江戸っ子の食欲増進のお供



肥後グリーンメロン

糖度は高いが甘過ぎず完熟すると
果汁が豊富でとろけるような舌触り。

シャキッとしてみずみずしい



タマリンド

アフリカ原産のマメ科のフルーツ。
甘酸っぱくねっとりした口当たりが特徴。

アンチエイジングに大人気！

肉巻き谷中生姜

谷中生姜4本 / 豚バラ肉薄切り 100g
塩 3つまみ / 胡椒 2~3振り

谷中生姜はきれいに洗い、茎を10cmほど残して切る。
生姜に豚バラを巻き付け、フライパンに並べる。
油はひかず焼き目を付けるように焼き、
しっかり火が通ったら塩胡椒で味付けして出来上がり。

浅漬けメロン皮

メロンの青くて固い部分 1/2個分
砂糖 大さじ2 / 酢 大さじ2
醤油 大さじ2 / ごま油 小さじ1/2
いりごま 大さじ2

皮の固い部分を包丁で削ぎ落とし、2~3mm幅に切る。
保存容器に調味料を全て入れ、混ぜ合わせる。
切ったメロンの皮を加え、一晚漬けたら出来上がり。

タマリンドの食べ方

殻を割ってから中身を取り出します。
タマリンドの果実はまるで細長い干し柿のようです。
実の周りにはまとわり付くように筋がついています。
その筋を綺麗に取り除けば、そのまま食べられます！
※種子はあらかじめ取り除くことが難しいので、いったん
口に含んでから、種子を出してください。

つま正SS定期配送

2022年5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

