

Best recipe



たもぎ茸

栄養価が豊富、健康にも美容にも効果的
味や風味が強く、コリコリ触感が特徴
国の「貴重食材」



まこも茸

霜に似たシャキシャキとした食感。
淡白でエグミは意外に少ない野菜
数というほど珍しい食材



杉戸丸八つ頭いも

八つ頭の系統で、大きな丸い形と、
さといもと比べてホクホクした食感が特徴
糖質低くビタミン



金時人参

果皮が濃い赤色で甘味があり、香りは少なめ
βカロテンは少なく、リコピンが豊富
糖質低くビタミン



レベリオン・トマト

国内では珍しいフランス発祥
「マルマンデ」と呼ばれる大玉トマト
糖質低くビタミン



セロパセ

セロリのような力強い味と香りど、
イタリアンパセリのような葉の形が特徴
糖質低くビタミン



江戸菜

40cm~50cmにまで成長する長〜茎
青菜特有の苦味・渋味が少ないのが特徴
糖質低くビタミン



赤ねぎ

生で食べると白ねぎよりも辛みが強く、
熱を加えれば甘みが増しトロリとした食感
江戸時代末期に上方の職人より渡り受けられた

材料 (1人分)
スパゲッティ 80g
まこも茸 50g
たもぎ茸 50g
細切りベーコン 25g
ミニトマト 2個
オリーブオイル 大さじ1
みじん切りにんにく 1/2個分
刻みパセリ(あれば) 少々
昆布茶 小さじ1/2~1
塩胡椒 適量

材料 (2人分)
杉戸丸八つ頭いも 200g
金時人参 5~6cm
鶏もも肉(ムネ/ササミ) 100g
玉葱 1/4個
いんげん(冷凍/あれば) 5~6本
パン粉 適量
塩胡椒 少々
☆豆乳 200cc
☆白味噌 小さじ4
☆小麦粉 小さじ3

材料 (2人分)
レベリオン・トマト 1個
玉葱 1/4個
オリーブオイル 大さじ1
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1
塩胡椒 適量

胡瓜 適量
ラディッシュ 適量
セロパセ 適量

材料 (4人分)
黒大根 1/2本
江戸菜 1束
合挽肉 250g
オイスターソース 大さじ3
砂糖 大さじ2
醤油 大さじ1
塩 小さじ1
ごま油 小さじ1



黒大根

外形は黒いが中は真っ白
肉質は緻密で固め。煮崩れしにくく辛みが強い
ヨーロッパでは黒セロリや黒大根

マコモ & 茸の Pasta

トマトは半分に切り、まこも茸は縦に千切りにする。
Pastaを表示にしたがって茹で始める。

フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れ温め、
香りが付いたら中火にしてベーコンを炒める。

続けてたもぎ茸を入れしんなりしてきたら、まこも茸とミ
ニトマトを入れて1~2分炒め、塩胡椒を振る。

フライパンに茹で上がったPastaとゆで汁大さじ2、昆布
茶を入れ、さっと煽って具材を混ぜ合わせる。

お好みで塩を追加。パセリを振って完成。

和風グラタン

杉戸丸八つ頭いもは皮を剥いて一口大に切り、レンジで約
3分、爪楊枝が通るくらい加熱する。

鶏肉は一口大に切り、玉葱は薄くスライス、金時人参は輪
切りかイチヨウ切にする。いんげんは解凍し半分に切る。

☆を白味噌→小麦粉→豆乳の順で混ぜ合わせておく。

フライパンに油をひき、鶏肉、玉葱、金時人参を炒める。

炒めたら混ぜた☆を加え混ぜ、とろみがついたら杉戸丸八
つ頭いもを加えなじませ、塩胡椒で味を調える。

耐熱容器に入れていんげんを飾り、パン粉をかけたらオー
ブントースターで10~15分焼いて完成。

トマトのサラダ

レベリオン・トマトは芯をくりぬき、熱湯に1分漬けて湯剥く。

玉葱(長葱可)みじん切りとオリーブオイルと酢、砂糖、塩胡椒で
ソースを作り、レベリオン・トマトをスライスし皿に並べる。

セロパセや胡瓜、ラディッシュをスライスして飾れば完成。

黒大根のそぼろ炒め煮

黒大根の皮をよく洗って厚さ5mm位のイチヨウ切にする。

塩をまぶしラップをし、700wで10分加熱。

氷水にさらし粗熱を取り、冷えたら水切りをする。

江戸菜と赤ねぎを洗い、食べやすい大きさに切る。

フライパンにごま油を引き、合挽肉を炒め、色が変わった
ら江戸菜と赤ねぎを入れる。

江戸菜がしんなりしたら黒大根を入れ、砂糖、醤油、オイ
スターソースを入れ混ぜ、水分が飛ぶまで炒め煮したら完成。

Best recipe



マロンゴールド

加熱するとその名の通り
栗のような黄金色に発色するのが特徴
JAいぶすきの登録商標



モラードバナナ

濃厚でねっとりとした甘さ
モチモチとした食感が特徴
外皮が真っ赤なバナナ



ジャクソンフルーツ

果汁が多く、苦味が少なく食べやすい
外皮は指でもむくことができるほどの硬さ
栽培地域が少なく希少な果物

黄金炊き込みおにぎり

マロンゴールド 2本 / 米 2合
塩 小さじ1 / 酒 大さじ3

マロンゴールドの皮を剥き、5~7mm角に切る。
水にさらした後、よく水を切っておく。
研いだ米を炊飯器に入れ、塩と酒を加えたら、目盛まで水
を加えてよくかき混ぜ、その上にマロンゴールドを敷き炊く。
炊上がりの全体をよく混ぜ、適当な大きさに握れば完成。

ベイクド焼きバナナ

モラードバナナ 1本 / バター 大さじ 1
ポッカレモン 小さじ1
シモンパウダー 適量 / メープルシロップ 適量

モラードバナナをお好みに形に切る。
フライパンにバターとレモン汁を熱し、モラードバナナの両面をこんがり
焼く。皿に盛りシモンパウダーとメープルシロップをかけ完成。

ジャクソンフルーツの食べ方

指でジャクソンフルーツの皮を剥くこともできますが、
ヘタとヘソの部分を横にして半分に切り、中心から皮をめ
がけて3等分に切るスマイルカットがおすすめ。
皮を飾り切りにして器として盛り付けに使うことも可能！

つま正SS定期配送

2022年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

