

# Best recipe



## 黒あわび茸

コリコリとした食感が魅力で、和洋中のどんな料理にもよくあいます。真夏の鮑(あわび)の食感に似ている。



## 苳部ねぎ

食感はとても柔らかく、味・風味ともに良い。苳部農園オリジナル品種。



## デジマじゃがいも

肉質は粉質と粘質の間。煮崩れがやや少なく食味が優れている。長崎県の「出島」が由来。



## 湘南ポモロン

細長い形で調理しやすく、果肉が厚くて煮くずれしにくい。鮮やかなレッドとゴールドの2色。



## ねばり芋

長芋よりも粘り気が強い・強い甘味。シャキシャキとした食感が特徴。長芋×やまと芋の新しい品種。



## 祇園パセリ

緑の色が鮮やかで刻みの細かな葉形。やわらかく香り高いのが特徴。祇園地区で大切に守り育てられるお宝。



## 苳部人参

表面の皮が各種カラフルな4色。皮ごと食べられる生食向けのニンジン。苳部農園オリジナル品種。



## ガーキン胡瓜

鮮やかな見た目、味は淡泊。ズッキーニの味と食感に近い。ガーキンはドイツ語で「きゃらう」という意味。



## のらぼう菜

かき菜に比べて茎が太く、苦味が少なく甘味もあり食べやすいのが特徴。江戸時代は「ジャバ菜」と呼ばれていた。

### 材料 (2人分)

のらぼう菜 100g  
黒あわび茸 1PC  
苳部ねぎ 1~2本  
油 大さじ1  
☆オイスターソース 大さじ1  
☆塩コショウ 少々



## 砂糖えんどう

スナックエンドウよりも皮が薄く、サヤの表面の豆のふくらみが特徴。別名「目豆」。

### 材料 (2人分)

さば味噌煮缶 1缶(190g)  
じゃがいも 300g  
湘南ポロン 4個  
砂糖えんどう 1袋  
とろけるチーズ 40g

### 材料 (2人分)

ねばり芋 200g  
祇園パセリ 100g  
鶏ササミ 4本  
クルミ 6~7個  
☆マヨネーズ 大さじ1  
☆練りわさび 小さじ1  
☆しょうゆ 小さじ2

### 材料 (1瓶分)

ガーキン 5本  
苳部人参 1/2本  
酢 100cc  
水 100cc  
砂糖 30g  
クローブ 3粒  
ブラックペッパー 4粒  
ローリエ 1枚  
唐辛子 1本  
塩 野菜の2%程度

## オイスターソース炒め

のらぼう菜は5cmの長さに切り、苳部ねぎは1口サイズの斜め切りにし、黒あわび茸は食べやすい大きさに裂く。フライパンに油をひき、のらぼう菜の茎の部分と苳部ねぎと黒あわび茸を入れ炒める。少し火が通ればのらぼう菜の葉の部分を入れ炒め、☆を加えて炒め合わせ、火が通れば完成！

## 鯖じゃがホイル焼き

さば缶は身と汁に分けます。デジマじゃがいもを洗って水気がついたままラップで包み、レンジ600Wで3分ほど加熱する。粗熱を取り、包丁でひと口大に切る。アルミホイルを2枚重ねて置き、デジマじゃがいも、さば、湘南ポモロン、筋を取った砂糖えんどうを並べ、缶の汁(大さじ1杯)、とろけるチーズをかけ、アルミホイルを閉じて包む。トースターで10分ほど焼いたら完成！

## 鶏ささみマヨわさし和え

祇園パセリは熱湯で約20秒茹でて水気を切り、絞って粗く刻む。鍋に水を入れて沸騰させ、鶏ササミを加えて再び沸騰させて火を止め、約10分おいて火を通す。皮を剥いたねばり芋を適当な大きさに切って、ポリ袋などに入れ、すり鉢などで荒く砕いておく。☆の調味料を合わせ、粗く砕いたクルミを加える。鶏ササミを食べやすい大きさにほぐし、☆と祇園パセリとねばり芋を混ぜ合わせたら完成！

## 胡瓜と人参のピクルス

ガーキンは両端を落とし、2cm弱の食べやすい大きさに、苳部人参はガーキンの大きさに合わせて乱切りにする。野菜に塩を振り、重しを載せ、約30分ほど水を出します。瓶を煮沸消毒し、調味料を小鍋に入れ一度沸かします。煮沸消毒した瓶に野菜を詰め、ピクルス液を注ぎ、冷めたら冷蔵庫へ入れる。1日浸けたら完成！

# Best recipe



## ミニサボイきゃべつ

キャベツ特有の匂いが少なく  
煮込んでも煮崩れしにくい  
フランス南東部のサボイ地方で作られてきた



## 台湾蜜棗

ビタミンが豊富で、フルーツでは珍しい  
カリウム・リン・鉄分が含まれている。  
「インドナツメ」を品種改良した果物



## 龍眼

多汁で糖度が高くぶるんとした食感や  
食べやすいサイズ感が大人気  
糖度の高さは高級フルーツ並み

## サボイまるごとポトフ

ミニサボイきゃべつ 3個  
薄切りベーコン 3枚 / ソーセージ 4本  
顆粒コンソメ 小さじ1 / 塩胡椒 適量

サボイきゃべつは十字に切れ目を入れ（完全に切り分けず  
2/3ぐらい）ベーコンは1/4の長さに切る。  
鍋にオープンペーパーを敷き、サボイキャベツを入れ、  
切れ目や隙間にベーコンとソーセージを入れる。  
鍋の半分くらいまで水を入れ、サボイキャベツの上から顆  
粒コンソメ、塩胡椒を入れ、蓋をして中火で15分煮る。  
下に敷いたオープンペーパーごと持ち上げて皿に移して完成！

## 台湾蜜棗の食べ方

よく洗った蜜棗を、種にナイフを当てるように縦に  
一周ぐるりと切れ目を入れる。入れた切れ目に向かい斜め  
にナイフを入れてくし切りにする。種をはずして完成。

※一口サイズに切り、紅茶などにいれたフルーツティーもオススメ！  
紅茶の渋みと蜜棗のほのかな甘みが絶妙。

## 龍眼の食べ方

枝が付いていた部分から手で皮を剥いて広げた後に、  
果実を口で吸い上げるようにして食べる。  
この時に種まで食べないように気を付けてください！

つま正SS定期配送

2023年3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

