



つま正

ベストレシピ

2023年
10月号

ホテルやレストランなどで評判の高い“つま正”の特別な野菜たちを
もっと美味しく食べて頂けるレシピをご用意いたしました。
お買い上げ頂いた野菜を使ってお試しください。

にんじん芋

鹿児島産

にんじん芋は、さつま芋の一種で、見た目はじゃがいものような黄褐色で、切ってみると中身はにんじんのよう鮮やかなオレンジ色をしており、くどくない優しい甘味と、皮の近くは人参っぽい味がし、ねっとりとした食感が特徴です。また、免疫の増強、眼病予防効果があるといわれるβカロテンが豊富に含まれています。

MENU① にんじん芋ごはん

【材料】

米.....2合
にんじん芋.....200g
塩.....小さじ1.5
酒.....大さじ1
黒ゴマ.....適量

【作り方】

- 1 お米をといで、通常通りの水を入れ浸しておく。
- 2 にんじん芋は1.5cm角位に切り、10分程水にさらしざるに上げる。
- 3 ①に塩・酒を入れて混ぜ、上に②をのせ、炊飯する。
- 4 ③を底からさっくり混ぜ、器に盛り黒ゴマを散らす。



MENU② にんじん芋のチーズリゾット

※タウンニュース神奈川区版2022.11.24掲載
(モスフードサービスchef'sV横浜ランドマークタワー店の山田千宏統括シェフ考案レシピ)

【材料】

にんじん芋.....150g 塩.....適量
白米.....60g 粉チーズ.....30g
水.....適量 ブラックペッパー.....適量
生クリーム.....30cc オリーブオイル.....5cc

【作り方】

- 1 にんじん芋は皮をむいて1cm角にカットし、鍋に水と塩を入れてボイルする。
- 2 白米は、お湯を沸かし3分程茹でこぼす。
- 3 鍋にボイルしたにんじん芋(2/3の量)と茹でこぼした白米、水を入れてにんじん芋をつぶしながら白米をアルデンテにする。
- 4 白米がアルデンテの状態になったら生クリームと粉チーズを入れて仕上げる。最後に塩で味を決める。
- 5 お皿にリゾットを盛ったら、残りのにんじん芋(1/3)を盛り付け、黒胡椒とオリーブオイルをかけて完成。

紅しぐれ大根

茨城県産

紅しぐれは、外皮と中心が紫色をしており、パリッとした食感で辛味が少なく甘味があるのが特徴です。また、通常の大根の約3倍ものポリフェノール「アントシアニン」を含んでおり、抗酸化作用や美肌効果、血流促進、眼精疲労の軽減などが期待できます。酢に漬けると赤く発色し、サラダや漬物に適しています。

MENU① 紅しぐれ大根のサラダ

【材料】

紅しぐれ大根.....半分
ベビーリーフ.....適量
プチトマト.....適量
他野菜.....適宜

★ オリーブオイル.....大さじ4
レモン汁.....小さじ2
はちみつ.....大さじ1
塩.....小さじ1
胡椒.....少々

【作り方】

- 1 紅しぐれ大根は、いちよう切りと、巻きバラ(皮をむいて薄い半月切りにし、塩をふりしばらく置いて絞り、数枚ずらして重ねて丸める)にする。1/3はすりおろす。
- 2 ①のすりおろした紅しぐれ大根と★を混ぜ合わせる。
- 3 器に野菜を盛り付け、②をそえる。



MENU② 紅しぐれ大根のはりはり漬け

【材料】

紅しぐれ大根.....半分
青首大根.....紅しぐれ大根と同量
塩.....小さじ1

★ 砂糖.....大さじ2
酢.....大さじ3
白だし.....大さじ1
酒.....大さじ3
鷹の爪(小口切り1).....1本

【作り方】

- 1 紅しぐれ大根は皮をむき、太めの千切りにし、塩をふって軽く混ぜ、30分程おく。
- 2 大根から出た水を絞る。
- 3 ★を合わせ、600Wのレンジで1分加熱する。
- 4 ②に③と鷹の爪を合わせ、1時間程おく。
- 5 器に盛る。

漬け時間を、一晩おくと、
更に味が染みます。

スイートオニオン 兵庫県淡路島産

淡路島産スイートオニオンは、有機質の肥料を使用し、畑で完熟させてから収穫するなど、品種・土壌にもこだわり、収穫後吊す為、旨味・甘みが凝縮され、通常の淡路島産玉葱の約1.5倍の糖度があります。生で食べると辛く感じますが、加熱することにより辛味・苦味成分が甘みを引き立てるように変化するので、さっと、火を通したただけで甘くなります。また、ビタミンB1の吸収を高めたり、血液サラサラを促す効果があります。その他にもコレステロール値の低下や、関節症の緩和にも効果があるとされています。

MENU① スイートオニオンのステーキ

【材料】

スイートオニオン.....2個
小麦粉.....適量
揚げ油.....適量
バター.....大さじ2

★ ポン酢.....大さじ3
水.....大さじ2
万能ねぎ(小口切り).....適量

【作り方】

- 1 スイートオニオン1個は1.5cm幅位の輪切りにする。
- 2 残りのスイートオニオンを薄切りにし、1/4個分を耐熱皿に広げて500Wのレンジで1分半加熱し、小麦粉をまぶして中温の油で揚げる。(市販のフライドオニオンで代用してもOK)
- 3 ②で残しておいたスイートオニオンをバター大さじ1をひいたフライパンで、きつね色になるまで炒め、★を入れ煮詰める。
- 4 フライパンにバター大さじ1を溶かし、①を中火で両面色よく焼く。
- 5 ④を器に盛り、③を上につけ、②と万能ねぎを散らす。

3種の玉ねぎの
甘味と食感を楽しんで

MENU② オニオンリング

【材料】

スイートオニオン.....1個
小麦粉.....100g

★ 片栗粉.....30g
炭酸水 又はビール、なければ水.....120ml
マヨネーズ.....大さじ1
コンソメ.....小さじ1
粉チーズ.....15g
塩・胡椒.....少々
揚げ油.....適量
カレー粉+塩.....適量

【作り方】

- 1 玉ねぎは1cm幅の輪切りにし、バラしておく。
- 2 袋に小麦粉と①を入れ、シャカシャカふる。
- 3 ボウルに②で余った小麦粉と★の材料を混ぜ合わせる。
- 4 ③に②を入れて絡め、180°の油でカラッと揚げる。
- 5 器に盛り、カレー塩をそえる。



山ちゃんレンコン 茨城県産

山ちゃんレンコンは、茨城県産の特別栽培のレンコンです。化成肥料を使わずに有機肥料だけで育てられているので、アクがなく甘くて肉厚です。レンコンはハスの地下茎の部分で、ビタミンCや食物繊維が豊富で、美肌や風邪の予防、高血圧やむくみの解消、便秘の改善などに効果があります。ポリフェノールも含まれており、胃潰瘍の予防にも役立ちます。油をひかずそのまま素焼きするのが、甘さを感じられるオススメな食べ方です。

MENU① レンコンチップス

【材料】

レンコン.....1節
揚げ油.....適量
塩.....少々
青のり.....少々

【作り方】

- 1 レンコンは、皮ごと包丁かスライサーで1mm位の薄切りにする。(水にはさらさない)
- 2 170~180°Cの油に①を1枚ずつ入れ、色よく揚げる。
- 3 揚げたてに塩と青のりをふる。

厚めに切ると
カリッと食感に!



筆柿 愛知県産

筆柿は小ぶりで、毛筆の毛先のように先がとがった形をしていて、糖度が高く独特のコクのある甘さと、コリコリとした食感が特徴です。筆柿は不完全甘柿で、1本の樹に甘柿と渋柿が混在し、種子が十分に入ると甘柿になります。ビタミンCやカロチノイド色素、ビタミンB1、B2やミネラル、ぶどう糖などの栄養素が豊富で、皮膚や粘膜を健康に保つ美容効果や、疲れや風邪っぽい時のケアにも効果が期待できるといわれています。また、筆柿の歴史は古く、徳川時代にはすでに栽培されていたそうです。

MENU① 筆柿とモッツアレラのカプレーゼ

【材料】

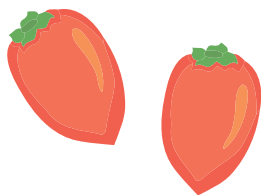
筆柿.....1個
モッツアレラ.....100g
チャービル
又はイタリアンパセリ.....適量

★

オリーブオイル.....大さじ2
バルサミコ酢.....小さじ2
レモン汁.....小さじ1
塩・胡椒.....少々

【作り方】

- 1 筆柿は、半分に切りへたを取って皮をむき5mm幅に切る。
- 2 モッツアレラも5mm幅に切る。
- 3 ボウルに★の調味料を合わせる。
- 4 器に①②を並べ、③を回しかけチャービルを添える。



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

つままさSS
定期配送

「こんな美味しい野菜は初めて食べた!」

と好評を頂いています。おすすめの旬の野菜セットを1年に4回、心を込めて、ご自宅に配送しております。ぜひ一度お試しください。

@yokohama_tumamasa

@YTumamasa



@764sjfr