



YouTubeでも
随時レシピを
紹介しています!



つま正

ベストレシピ

2023年
11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。

海老芋

静岡県産

海老芋は、サトイモの一種で、反り返った形やしま模様がエビに似ていることから「海老芋」と呼ばれるようになったと言われています。肉質がしっかりしていて、煮込んでも煮崩れしにくく、ホクホクとした食感と豊かなうま味が特徴です。また、海老のような形に仕上げるには、技術と手間が必要で、特殊な栽培方法によって生み出されたものです。カリウム・ムチン・ガラクトタンが豊富で、カリウムは体内の余分なナトリウムを排出する働きがあるため、高血圧予防やむくみの改善に効果が期待できると言われています。



MENU | 海老芋のオープン焼き

【材料】

海老芋.....2本
塩胡椒.....少々
オリーブオイル.....適量
パルミジャーノ.....お好みで

【作り方】

- 1 海老芋は良く洗って、水気をとる。
- 2 天板にクッキングシートをひき、①を210度のオープンで20～30分、竹串がすっと通るまで焼く。
- 3 皮をむき、塩胡椒・オリーブオイル・パルミジャーノをかける。

※お好みで、わさび醤油や
甘みそをつけても!

ガーキン胡瓜

神奈川県平塚産

ガーキンキュウリは、メキシコ原産のきゅうりで、ピクルスの王様と呼ばれています。一般的なきゅうりよりも小ぶりで、皮は固め、生でもパリパリとした食感がみずみずしいです。全体の半分は白っぽく黄色がかっていて、半分は濃い緑色をしています。ピクルスに、サラダはもちろん浅漬け、ぬか漬けもおすすです。身体の不要な塩分の排泄を助け、むくみを取ってくれます。また、美肌効果や下痢や便秘の解消にも期待できます。

MENU | ガーキン胡瓜とタコのコチュジャン和え

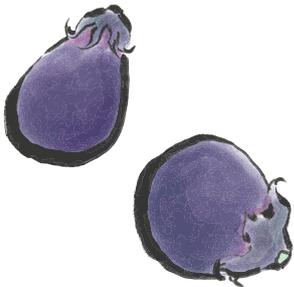
【材料】

ガーキン胡瓜.....3本
タコ.....100g
煎りごま(する).....大さじ1

★ コチュジャン.....大さじ1
酢.....小さじ1
砂糖.....小さじ1
ごま油.....小さじ2

【作り方】

- 1 ガーキン胡瓜は乱切り。
- 2 タコは胡瓜と同じ位の大きさに切る。
- 3 ボウルに★を合わせ、
①と②とすりごまを入れ混ぜ合わせる。



ばってん茄子

熊本県産

ばってんなすは、50g～70gほどの小さめで水分が多く、糖度も6以上と高いため、爽やかな甘みを楽しめます。また、アクが少ないので、生のままサラダなどにすると美味しいです。火をとおしても煮崩れしにくいので煮物や、浅漬けにもおすすです。ナスニンやポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれており、抗酸化作用があるため、生活習慣病の予防に役立ちます。

MENU | ばってんなすの山形のだし風

【材料】

ばってんなす.....1個
きゅうり.....1本
長いも.....10cm
生姜(みじん切り).....10g
みょうが・大葉.....お好みで

★ だし醤油.....大さじ3
酢.....小さじ1

【作り方】

- 1 野菜をすべて1cm角に切る。きゅうりは塩もみして水分を絞る。
- 2 ボウルに★を合わせ、①を入れ混ぜ合わせ、
冷蔵庫で暫く置いておく。



カリフローレ 茨城県産

カリフローレは、カリフラワーの一種で、日本生まれの新しい野菜です。見た目はカリフラワーに似ていますが、茎が細く長く枝分かれしており、小さな白い蕾が花束のようにも見えます。また、柔らかく苦みがないので生のままで食べることができます。茎はシャキッとほど良い歯ごたえがあり、蕾はサクサクとした食感で、ほんのり甘い味わいです。ビタミンCやカリウム、葉酸などが豊富に含まれており、美肌や免疫力アップ、抗酸化作用などの効果が期待できます。

マコモダケ 岡山県産

マコモダケはイネ科の多年草「マコモ」の茎に黒穂菌が付着して肥大化したものです。アクやクセがなく、シャキシャキとした食感が特徴で、タケノコに似ています。低カロリーで食物繊維が豊富であり、生活習慣病予防に効果的です。ビタミン・ミネラルなど栄養素が豊富で、免疫力を高める効果もあるとされています。



きゅうり3種セット (うぐいす・四葉・フリーダム) 神奈川県平塚産

うぐいすきゅうりは、外皮と果肉にほぼ差がない薄い黄緑色をしていて、食感の良さや青臭みが少ないのが特徴。四葉きゅうりは、改良した品種で、白いぼがあり皮が薄く歯切れがよく、青臭さを感じにくく、苦味も少ないのが特徴です。フリーダムは、まっすぐでイボのないきゅうりで、テリがよく、しゃきしゃきとした歯切れがあり、甘みがある品種です。きゅうりの主な栄養素は、ビタミンCや食物繊維、カリウムが豊富に含まれています。むくみに効果があり、身体を冷やす働きがあり、便秘・下痢の改善、デトックス・美肌効果などが期待できます。

MENU | カリフローレとマコモダケときゅうり3種セットのバーニャカウダ

【材料】

カリフローレ.....1袋	オリーブオイル.....大さじ3
マコモダケ.....1本	んにく(みじん切り).....1かけ
きゅうりの3種セット.....各1本	生クリーム.....100CC
アンチョビ.....3枚	塩・胡椒.....適量

【作り方】

- 1 カリフローレは、水を張ったボウルに花の部分を下にしてしばらく置き、その後振り洗いし、小房に分ける。
- 2 まこもだけは、皮をむいて棒状に切る。
- 3 胡瓜はそれぞれ長さを半分に切り、縦4等分の棒状に切る。
- 4 アンチョビは細かくたたく。
- 5 鍋にオリーブオイルとんにくを入れ、焦がさないように香りが出るまで炒め、②を加えて軽く炒め、生クリームを加えて少し煮詰め、塩胡椒で味を調える。

富士柿 愛媛県産

富士柿は、愛媛県八幡浜地区で栽培されている柿の品種の一つです。形が扁平気味で、平均500g前後と大きく、食物繊維が少ない為、まろやかな食感で上品な甘さ、他の柿と比べるとほとんど種がないのが特徴です。また、実が大きく伏せて置いた時の横から見た形が富士山のようにそびえて見えるところから名付けられています。ビタミンCやカリウムなどの栄養素が含まれており、風邪予防や利尿作用などの効果があるとされています。

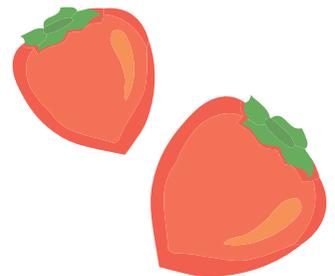
MENU | 富士柿と大根のなます

【材料】

富士柿.....1個	★	酢.....50cc
大根.....5cm		砂糖.....大さじ1
塩(大根をもむ用).....少々		うすくち醤油.....小さじ1/2
		塩.....小さじ1/3

【作り方】

- 1 大根は千切りして塩でもんで、暫くおいて水気を絞る。
- 2 富士柿は皮をむいて、千切りにする。
- 3 ボウルに★を合わせ、①と②を入れて和える。



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
MALL: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