

元気いっぱい新鮮安全野菜だより (#.^.#)

廣瀬 裕

今週は、「紅芯大根」「ひろせファームのキャベツ」「ひろせファームのブロッコリー」の3点です。

1、紅芯大根・・・大根の色は白とは限りません。皮の色が赤いもの黒いもの紫のものがあります。皮をむくと、ほとんどが白色です。しかし、この紅芯大根は、包丁でスパッと切ると、鮮やかなピンク色をしています。そして味覚も、スライスして生でかじってみると、歯ごたえがあり、甘くジューシー。大根だと忘れてしまうほどです。ピンクの部分はアントシアニンで抗酸化作用があることで注目されています。紅芯大根は、野菜にこだわる、フレンチやイタリアンのシェフからも愛用されています。ぜひ、今話題の紅芯大根をサラダ、酢の物などでお召し上がりください！

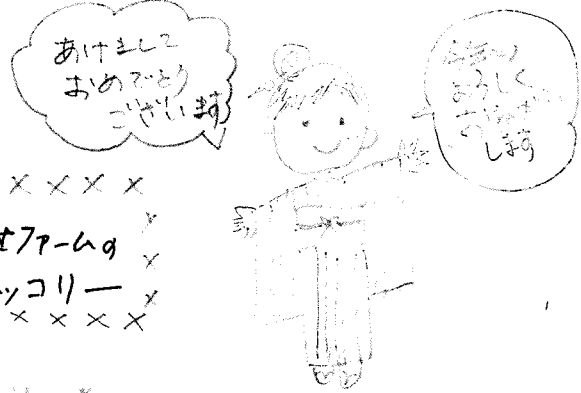
2、ひろせファームのキャベツ・・・キャベツは、ほぼ1年を通して出回り、旬がないように見えますが、春にできるもの、冬にできるものと、収穫時期によって大きく2つの系統に分けられます。近年は秋に穫れる高原キャベツなど新しい品種も加わり、季節それぞれに旬の品種があります。実際に日本で生産されているキャベツの60%は冬に収穫できる系統で“寒玉”と呼ばれるキャベツで、11月中頃から収穫が始まり、3月頃まで出荷されます。寒玉の特徴は、葉が密に詰まっているのと甘いこと。冬に成育するキャベツは、寒さから身を守るために糖度を高めるから甘くなります。低温に耐え、ぎゅっと縮まり健気に生きている姿が思い浮かびますね！寒波も襲来し、ますます寒くなっていく、これからの季節は寒玉のまさに旬といえます。ぜひ、ひろせファームで栽培された、愛情たっぷりキャベツをお召し上がりください！

3、ひろせファームのブロッコリー・・・ひろせファームで栽培されたブロッコリーです。昨日、夕方収穫しました。少々紫色をしています。これは、寒さにあたり、アントシアニンという物質を生成したためです。体に良い成分です。そして、特に茎の部分が甘くなっています！ブロッコリーは鮮度が命です。ある研究機関の調査で、収穫直前と5日後では、鮮度の指標となる水分量や、ビタミンCが減少し、硝酸性窒素が増加するという調査結果でています。栄養価としては、ビタミンC、E、カロテン、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維などを多く含み、抗がん作用・コレステロールを低下するといわれています。まさに「栄養のデパート！」といってもいいでしょう。ぜひ、ひろせファームで収穫された、新鮮ブロッコリーをお召し上がりください！

***** ひろひろ親父のひとりごと *****

あけまして、おめでとうございます。旧年中は色々とお世話になりありがとうございました。今年も昨年と同様、お客様とともに、お野菜を通じてワクワク・ドキドキするようなことを、色々していきたいと思います。今回、500円パックでは、お馴染みの、紅芯大根にしてみました。輪切りにした時の、美しいピンクは特筆ものです。これからも、スーパーではあまり見かけないお野菜もご紹介していけたらと思っています。これからもよろしく願い致します！

1月9日(木) 500円パック



本日のお届け

- ① 紅芯大根 ② ひろせファームのキャバツ ③ ひろせファームのブロッコリー

① 紅芯大根 Recipe

♪ 紅芯大根のゴマドレッシングサラダ ♪

材料 (2人分)

紅芯大根 1/4コ オリーブオイル 大さじ4

- 黒胡麻 大さじ2
- 白胡麻 大さじ1
- ワインビネガー 大さじ2
- はちみつ 小さじ1/2
- 塩・コショウ 少々

作り方

1. 紅芯大根は皮をむきなるべく細めにせん切りにし冷水にさらす。
2. ボウルに①を入れてよく混ぜあわせ。オリーブオイルを加えて混ぜる。
3. 水けをよく拭いた①に②のドレッシングを和える。

② キャバツ Recipe

♪ キャバツと豚肉の卵とじ ♪

材料 (2人分)

- キャバツ 200g
- 豚バラ肉 150g
- スタップインどう 4コ
- そめんつゆストレート 1カップ
- 卵 (割りほろ) 2コ
- 七味唐辛子 (お好みで) 少々

作り方

1. キャバツは矢張り切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。スタップインどうは筋を除いて半分に切る。
2. 鍋にそめんつゆと煮立、キャバツと豚肉を入れて煮、火が通ったらスタップインどうを加えて煮る。
3. 割りほろは卵と流し入れ、7分ほど好みの固さに火を通し、お好みで七味唐辛子をふる。

③ ブロッコリー Recipe

♪ ブロッコリーのマリネ ♪

材料 (2人分)

- ブロッコリー 1株
- 顆粒コンソメ 7g
- パセリ (みじん切) 1枚
- 玉ねぎ (みじん切) 30g
- ワインビネガー 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- ローリエ 1枚
- あらびき黒コショウ 少々

作り方

1. ブロッコリーは小房に分け、茎は食べやすい切り揃えて、熱湯でさっとゆでる。
2. 耐熱ボウルに沸湯大さじ1と①のコンソメと、②をあわせてフタをし、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。①を加えて、全体を混ぜあわせ、味となじませる。

