

第24回 試食メニューご紹介

☆☆ウェルカムドリンク☆☆ 希望の雫（リンゴジュース）

2008年に青森県で霜やひょうで被害を受けたリンゴのみを使用して作ったジュース。県内のジュース会社「JAアオレン」が被害を受けた農家さんにも希望を持って生産を続けてほしいという思いからこの名前をつけたそうです。「密閉絞り」という空気に触れさせずに粉碎・作搾する製法で添加物は不使用の、リンゴの味や香りが高い、高品質なジュースです。



☆☆先付☆☆ にがうりのわた&タネのから揚げ

今回のテーマである、規格外品を使用したメニューです。普段は捨ててしまう、にがうりのわたとタネにスポットを当てました。ふわふわの食感のわたと、カリカリの種の美味しさを活かすため、固めの衣をつけて低温でゆっくり揚げました。わさび塩をつけて食べるとそれこそ止まらなくなるおいしさです。夏のおつまみにぴったりのメニューです。



使用食材：にがうりのわた・タネ



にがうりに含まれる、ビタミンAやビタミンE、そして加熱しても壊れにくいビタミンCなどはよく知られていますが、わたやタネにも健康効果が期待できるのではと言われ、現在研究も進められているようです。今回は普段捨ててしまうわたとタネを使って、「野菜の使い切りメニュー」を作りました。

☆☆冷菜☆☆ コリンキーの冷たいおでん

新顔野菜のコリンキー。火通りや、味のしみ込みも良い品種なので、今回は濃い目のだし汁でさっと煮た後、冷やして味を含ませました。別茹でしたオクラを加えて、彩りがきれいな、様々な野菜が楽しめるおでんに仕上げています。オクラやニンジン
はカットするので、規格外商品でも全く問題がありません。
さっぱりと召し上がっていただくために、海苔とバルサミコ酢を使ったゼリーを添えました。



使用食材：コリンキー



新顔野菜でありながら、どこか昔懐かしい日本かぼちゃの良さを備えた不思議なかぼちゃ。果肉同様の美しいオレンジ色の皮も薄く、柔らかいのが特徴です。くせもなく、歯ざわりも良いので、生で食べることもできます。

☆☆スープメニュー☆☆ ピーマンポタージュ

夏のメニューとしてすっかり定着した、「ビシソワーズ」。今回は旬の野菜ピーマンを加えた新しい味にご紹介！
過熱野菜を使用して、ほんのりとした苦みとやさしい甘みのスープを作りました。過熱野菜をピューレ状にするので、規格外品でも全く問題がありません。
過熱野菜を使用することで、炒める行程も省くことができ、ノンオイルでヘルシーさも魅力のスープです。



使用食材：ピーマン



ピーマンは嫌いな野菜の筆頭にあげられてしまう野菜ですが、ビタミンA・C・Eが豊富で、しかも加熱しても消失しにくいという特徴があります。

赤ピーマンは緑ピーマンを完熟させたもので、特に栄養価が高く、緑ピーマンの2~3倍あると言われています。

☆☆メインメニュー☆☆

つるむらさきの炒め物

メインメニューは夏場が旬のつるむらさき。夏場が旬の「青い葉物」は一昔前までほとんどありませんでしたが、最近では「つるむらさき」「あしたば」「モロヘイヤ」と種類も増えてきています。今回はこのつるむらさきをさっと炒めて、牛肉ソースと香り豊かなふわふわ卵を合わせました。山椒の香りをアクセントに添えて、メインの一品に仕上げました。



使用食材：つるむらさき



カルシウム含有量は野菜の中でもトップクラスでカロテン・カリウム・ビタミンCも多く含みます。ほうれん草や小松菜は冬場が旬なので、夏場はどうしても栄養価がおちてしまいます。そんな時は夏が旬で栄養たっぷりのつるむらさきをぜひ！体の奥から元気になれる野菜です。

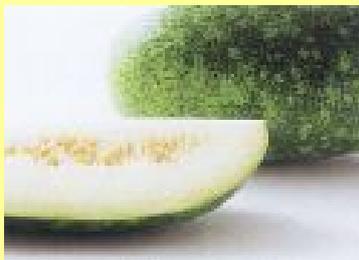
☆☆ごはんメニュー☆☆

モロヘイヤととうがんのキーマカレー

夏野菜の「冬瓜」。あっさりした味と、柔らかな食感で、成分的には96%が水分です。この特徴をいかし、水を一切加えず、冬瓜とトマト、モロヘイヤの水分のみで作ったカレーです。冬瓜は大きく、一度に使い切ることが難しい野菜ですが、このカレーは4・5人分で丸ごと1個使ってしまいます。夏野菜の美味しさとパワーを凝縮した、おいしいカレーが出来上がりました。



使用食材：冬瓜



ほとんど水のような野菜で、海藻やきのこ並みの低エネルギーなので、ダイエットには最適な野菜です。水分がたっぷりある上にたくさん食べられるので、利尿作用を持っているのも特徴です。

☆☆デザートメニュー☆☆ ゴーヤクリーム

先付でつかったゴーヤの実は、今回はデザートに大変身！生のままゴーヤをすりおろし、抹茶、ホワイトチョコレートを合わせました。ゴーヤはすりおろすので、曲がっていても全く問題ありません。卵は一切使用していないので、パバロアでもなく、ムースでもない食感です。一口目は確かに『苦い・・・。』でも二口目、三口目と食べるうちに苦味がくせになってやめられなくなってしまふ不思議なデザートです。



使用食材：ゴーヤ



ゴーヤの苦味成分「モモルデシン」は胃腸を刺激して胃液を促進させる働きがあるので、食欲が落ちて栄養状態が不安定になる夏バテ防止にはおすすめの野菜です。ビタミン類やミネラル類をバランスよく含んでいるので夏場にぴったりな野菜です。

☆☆ドリンク☆☆ スイカとトマトのジュース

スイカの赤はリコピンの色。活性酸素を除去する抗酸化力が期待できます。またカリウムや、シトルリンというアミノ酸の一種を含み、体内の老廃物や有害物質を体外に排出する利尿作用があると言われています。

今回はこのスイカを凍らせて、フレッシュトマトアイスと共に冷たいシャーベット状のジュースにしました。夏にぴったりの元気をくれるジュースです。

