

JUICE

梨と大葉のジュース



◆梨、大葉、サラダ小松菜

◆秋が旬の梨。

瑞々しいおいしさはもちろん、栄養、機能的にも優秀な果物です。シャリシャリとした石細胞は便秘に、カリウムはむくみに、アスパラギン酸は疲労回復効果もあります！

秋の乾燥してくる季節に肺を潤すという、季節の果物ならではの機能性も持っています。

今回はサラダ小松菜と大葉を加えて抗酸化力もアップ。秋のグリーンスムージーです。

小芋のロースト わかめ和風ソース和え

◆じゃが芋の故郷アンデスで美味しいと食べられていた、じゃが芋の原種に近い品種を改良して作られたインカのめざめ。黄色い果肉の色に、ほくほくと甘い食感、ナッツや栗に例えられることもあります。

今回は調理器具のルクエに塩とハーブを敷き、インカのめざめを並べて、電子レンジで加熱調理。根菜の調理が簡単に出来ます。

日本人には不足しがちなミネラルたっぷりのわかめとあおさのソースでお召し上がりいただきました。



【ルクエ調理例】



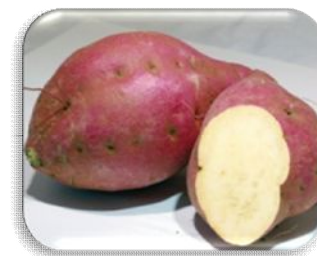
実りの秋・お芋のスープ

◆インカのひとみはインカのめざめの品種改良品。
食味はインカのめざめに良く似ていて、皮が赤く
果肉は黄金色です。

紅さつまは鹿児島で主に生産されている、西日本
ではポピュラーなしっとり系のさつま芋。
甘い香りが特徴です。

この2つの芋をルクエのスチームバックに入れて
電子レンジで加熱調理した後、そのまま手でつぶ
してスープ状にしました。

じゃが芋とさつま芋を合わせた、素材感が残る秋の
スープです。



紅さつま



インカのひとみ

鳴門金時と海鮮の白和え

◆鳴門金時は徳島特産のさつまいも。
鮮やかな皮の紅色と甘味のある果肉が特徴ですが、しっとりとした上品な食味は他のさつまいもにはない品種です。

この特徴を生かし、白和えの材料にしました。鳴門金時・帆立の貝柱・桜エビといった海の幸・山の幸を合わせた滋味溢れる秋の総菜の出来上がりです。



北あかりのサモサ風

◆北あかりは男爵系のじゃが芋で、男爵よりもさらにでんぷん質が多く、ホクホクとした食感が特徴です。煮崩れしやすいので煮物などには向きませんが、コロッケやポテトサラダにはぴったりな品種です。

この特徴を生かし、インド料理のスナック菓子“サモサ”を作りました。北あかりをつぶし、枝豆、ベーコンを加えてカレーで味付け。おつまみにもぴったりの一品の出来上がりです。



北あかり

もちもちとうや バター醤油餅

◆とうやは北海道で改良された品種で、『洞爺湖』の名前から『とうや』と名前が付けられたじゃが芋です。でんぷん質が少なく、ねっとりとした食味が特徴で、煮崩れしにくいので煮物などに向いています。
また、加熱した後の変色が少ないことや、皮の剥れが良く調理上のメリットも高いじゃが芋です。

ビタミンCの含有量が他のじゃが芋に比べて高く、もちもちの食感を活かしてじゃが芋餅を作りました。ルクエのロースターで生地をのばして電子レンジで加熱。バター醤油で香ばしく仕上げた一品です。



ルクエ: スチームロースター使用

2色さつま芋のミルクレープ

◆主に加工品の原料として使われていた紫芋ですが、青果用として食味の良い品種が求められ作られたのがパープルスウィートロード。食味もさることながら、注目すべきはそのチカラ。紫色の色素はアントシアニンで、抗酸化力の高い機能性成分です。

この色素は加熱にも比較的強いので、様々な料理への展開が可能です。メニューに少し加えるだけで付加価値が付けられる食材。

今回はこのパープルスウィートロードと鳴門金時それぞれにココナッツミルクと生クリームを加えたさつま芋クリームをミルフィーユ仕立てにしました。色彩も鮮やかな秋のスイーツです。



パープルスウィートロード

JUICE

巨峰といちじくのジュース

◆秋の果物の中でもぶどうの王様と呼ばれる巨峰。濃厚な甘味も日本人向きと言われています。果肉にはビタミンB1も含まれていますが、やはり皮の紫色に含まれるポリフェノールは見逃せない機能性です。今回は皮ごとジューサーにかけて、巨峰の栄養をしっかりとれるジュースにしました。

季節のいちじく、紫キャベツに含まれるアントシアニンの機能性も加えれば、秋の最強アンチエイジングジュースの出来上がりです。



◆巨峰、いちじく、紫キャベツ