

## 第18回 試食メニューご紹介

### ☆☆ウェルカムドリンク☆☆ ルッコラのジュース

サラダでおなじみの胡麻によく似た香りが特徴のルッコラ！  
ビタミンCがほうれん草の4倍、カルシウムはピーマンの30倍、  
鉄分も豊富に含まれています。同じくビタミンCが豊富なキウイ  
フルーツと合わせて若草色のきれいなジュースに仕立てました。  
紫外線対策もバッチリなジュースです！！



#### 使用品種：ルッコラ



イタリア料理で一躍有名になったハーブです。ピリッとした辛みがあり、かのクレオパトラも美容のために食べていたそうです。

### ☆☆前菜☆☆ 2種の葉野菜のモロヘイヤソース

独特のぬめりと香りが特徴のつるむらさきと、繁殖力が強く強壮作用で知られる明日葉を茹でたものにホタテ、赤貝、あおやぎを添えて健康野菜として注目のモロヘイヤを梅肉風味のソースにしてみました。野菜を野菜のソースで召し上がっていただく珍しい前菜になりました。



#### 使用品種：明日葉



独特の香りとうまみ、ほのかな苦みがあります。抗酸化採用や制がん作用など様々な効果があるとされています。  
生のまま天ぷらや、茹でて和えものやお浸しなども美味しいです。

## ☆☆サラダメニュー☆☆

### しゃきしゃき野菜のえび油かけ

油菜心・空芯菜・生の金針菜をさっと炒めた物と、茹でたおかひじき、生のままの豆苗を一皿に盛り合わせて、中国料理でおなじみの香り高いえび油をかけました。それぞれ異なるしゃきしゃき感を持った野菜をえび油が渾然一体とまとめる贅沢なサラダになりました。



#### 使用品種：金針菜



かんぞうというユリのつぼみです。針のように細くとがっていて、乾燥させると金色になることからこの名前がついています。生ではとても珍しい野菜です。

## ☆☆スープメニュー☆☆

### 金時草白玉の白味噌仕立て

葉野菜にしては珍しい赤紫色をしている金時草の茹で汁で練った白玉団子は薄桃色になります。そこに茹でた葉とつる菜を浮かべて白味噌仕立てにしました。色鮮やかに目でも楽しいスープメニューです。



#### 使用食材：金時草



加賀野菜で知られる金時草は金沢の市場の競り人が、葉が「金時芋」に似た色をしていることから名付けたと言われています。茹でて和えものや炒め物、天ぷらなども美味しく食べられます。カリウム・カルシウムなどミネラルが豊富な野菜です。

☆☆メイン☆☆

ミニ青梗菜の肉詰め蒸し 青梗菜花添え

ミニ青梗菜は柔らかくておいしいミニ野菜！

この可愛い姿を活かして豆腐を入れてふんわり仕上げた肉詰め蒸しにしました。青梗菜花はつぼみと花を食べる変り種です。苦味や青臭さもなく、栄養満点な野菜です。これをトマトベースのソースでいただきました。



使用品種：ミニ青梗菜



ミニ野菜はよく飾りに使われますが、ミニ青梗菜は食べても美味しいミニ野菜です。くせもないので色々な料理に使えるかわいい野菜です。

☆☆ごはんメニュー☆☆

ピリッと野菜の稲庭うどん

からし菜とマスタードグリーンは共に葉からし菜と呼ばれるアブラナ科で辛みと独自の香りが特徴です。

どちらも普段はたくさん食べる野菜ではありませんが、稲庭うどんを和風 pasta 仕立てにしてたっぷり混ぜ込みました。枝豆のピュレで作ったマイルドなソースを絡めていただきました。



使用品種：マスタードグリーン



葉がちりめん状になっており、ごわっとした厚みのある葉が特徴です。辛みを活かしてローストビーフなど肉を挟んだサンドイッチなどによく合います。

## ☆☆デザートメニュー☆☆ 赤軸ほうれん草の米粉マドレーヌ

生でも食べられる赤軸ほうれん草を炒めてグラニュー糖とカルダモンで味をつけ、白玉粉と混ぜてマドレーヌにしました。甘味は白花豆の甘煮とブルーのペーストを使用しました。花豆の風味と米粉特有のもちっとした食感がちょっと和風なマドレーヌです。



使用品種：赤軸ほうれん草



ほうれん草特有のシュウ酸が少なく、苦味が少ないのが特徴です。この特徴を活かして生のままサラダで食べても美味しい、ビタミン・ミネラルのバランスが良い野菜です。

## ☆☆ドリンク☆☆ モロヘイヤの食べるジュース

モロヘイヤはエジプトや中近東で昔から食べられていて、緑黄色野菜の王様と言われるほど栄養豊富な野菜です。このモロヘイヤをパワフルーツ「バナナ」と組み合わせ、とろりとした美味しいジュースを作りました。スプーンですくって食べる、新感覚のジュースです。



## ☆☆ドリンク☆☆ マンゴーとつまみ菜のジュース

つまみ菜はもともと大根、かぶ、漬け菜、しろ菜などの間引きしたものでしたが、現在では雪白体菜（せっぱくたいさい）という品種で専用に作られています。これから大きくなろうという若い芽なので柔らかくてくせが無く、カロテンやビタミンCが豊富です。マンゴーと合わせて美しいイエローの爽やかなジュースができました。

