第26回 試食メニューご紹介

★☆ウェルカムドリンク☆★　　みかんジュース　～柚子風味～

これからが旬のみかんをたっぷり絞ったフレッシュジュース！柑橘類の中でも温州みかんはそのまま食べることが多いですが、実はジュースやヨーグルトのトッピングにもお勧めです。１日３個食べれば１日のビタミンＣの所要量もクリアできるみかんですが、このジュースはコップ一杯で３個分！！風邪予防にもぴったりなジュースです。



★☆前菜☆★　　ミニれんこんバーガー　～ごぼうのから揚げ添え～

加賀野菜のひとつである「加賀蓮根」。肉質が細かく、でんぷん質が多いため、加熱するともっちりとした食感が楽しめます。この加賀蓮根をパリパリとした食感を残してスライスしたものに、過熱加工した蓮根をパテに見立ててはさんだ、まさに蓮根だけでできた野菜バーガーです！生でも食べられる、和田農園のごぼうをから揚げにして添えてお召し上がりいただきました。



使用食材：加賀れんこん



色が白く、もっちりとした粘りが特徴の加賀れんこん。ビタミンＣやタンニンが含まれていて、抗酸化力も期待できる野菜の一つです。すりおろして魚のすり身とあわせ蒸し上げる蓮蒸しにすると加賀れんこんの特徴がよく出た一品に仕上がります。

★☆サラダ☆★　　根菜のリボンサラダ

根菜は煮物や汁物などの「おふくろの味」を連想させるメニューが多くなりがちですが、今回は生でもおいしく食べられる根菜と、軽く火を通した根菜を合わせて、軽やかなサラダを作りました。
ごぼう・人参・さつま芋は皮ごとスライサーで薄く削ぎ、軽く湯通しして合えています。皮には栄養はもちろん、豊かな香りもたっぷりです！これらの根菜を「黄パプリカソース風ドレッシング」で合えました。フレッシュな黄色パプリカがたっぷり入ったドレッシングが根菜を軽やかにまとめたサラダとなりました。



使用食材：人参（原谷農園）



人参は根菜類の中では珍しい、緑黄色野菜です。今回つかわせていただいた、「原谷さんの人参」は土にこだわって、減農薬・有機栽培で育てた人参です。寒暖の差がある恵まれた地域で栽培した、旨みの強いおいしい人参です。

★☆スープメニュー☆★　　ごぼうとトマトのスープ

ごぼうはつい最近まで食用としているのは日本と韓国だけだったという不思議な野菜です。食物繊維のセルロースやリグニンが豊富で、コレステロールの吸収を抑制し、動脈硬化を予防したり、お腹の調子を整える働きもあります。煮物や和え物にすることが多いごぼうですが、今回はグルタミン酸を多く含むシシリアンルージュと合わせ、コクのあるさっぱりしたスープに仕立てました。過熱野菜を使う事で手軽に短時間で作っていただけるスープです。



使用食材：ごぼう（和田農園）



今回使わせていただいた和田農園さんのごぼうは、北海道十勝の恵まれた土壌と、土作りにかける和田さんの研究と努力が成す生でも食べられるごぼうです。旨味成分のグルタミン酸は皮に近い部分に多く含まれますので、皮は剥かずにたわしでこすって、水にもさらしすぎないように調理するのがおすすめです。

★☆メインメニュー☆★　ヤマトイモの炒め物



【やまのいも】には、長芋、ヤマトイモ・自然薯などたくさんの品種があり、地方によって呼び名も異なります。それぞれ食感・粘り気・香りに特色があります。通常すりおろしてとろろにしたり千切りにしたりして食べることが多いですが、今回は皮ごと使用して香りと歯ざわりの良い炒め物にしました。いつもと違う、サクサク・ホクホクの食感をお楽しみください。

使用食材：ヤマトイモ



主成分はでんぷん質ですが、でんぷん分解酵素のジアスターゼを含んでいるので消化吸収がよく、ヘルシーです。「ヤマトイモ」という呼び方は関東の呼び名で、正式には「イチョウイモ」といいます。長芋よりも粘りが強いのでとろろに適しています。

★☆主食メニュー☆★　根菜類の薬膳カレー



「根菜類」といえば「滋味溢れる味わい」の代表食材。ミネラルの含有量や種類はとても豊富です。この時期美味しくなる根菜類に厚揚げ・こんにゃく・しめじとヘルシー食材を加えた「精進カレー」を作りました。水は一滴も加えずにシシリアンルージュの水分だけで煮上げました。
お米は薬膳カレーに合うよう、コシヒカリをブレンドし、のど越しの良いほのかな甘みがあるお米を使用しました。

使用食材：玉ねぎ（刈谷農園）



生の玉ねぎは実はイチゴ位の甘みを持っています。しかし辛味の方が強いので辛く感じてしまいます。これは玉ねぎが光合成産物をでんぷんからではなく、糖の形で貯蔵をするからです。刈谷さんの玉ねぎは、海洋深層水のミネラルを使用して、生で食べても甘いのが特徴！オニオンサラダや皮付きのままオーブンで焼いてもおいしいです。

★☆デザートメニュー☆★　スイートポテト～さつま芋の皮のバルサミコキャラメリゼ～

最近では沖縄の安納芋をはじめとする、地方品種やパープルスイートロードのような新品種も登場し、色彩・形・糖度のバリエーションがひろがったさつま芋。このひとつである鳴門金時を使って、きめ細やかでしっとりとしたスイートポテトを作りました。芋本来の甘みを味わっていただくため、砂糖のほか、甘味料を一切加えずに作っています。鮮やかな色合いの皮もキャラメリゼにし、丸ごとさつま芋を楽しんでいただけるメニューになりました。



使用食材：鳴門金時



「高系 14 号」の地を引く品種で、温暖で降雨量の少ない瀬戸内式気候の水分の少ない砂地で育ちました。皮の色が鮮やかな紅色で、果肉は黄金色。食物繊維やビタミンも豊富で焼き芋やてんぷらのほか、皮付きのまま甘く煮たり、お菓子作りにもお勧めのさつま芋です。

★☆ドリンク☆★　ごぼうと豆乳のドリンク

アクが少なく、生でも食べられる和田さんのごぼう。素材をそのまま味わっていただくために、生のままジュースにしました。ごぼうにはお腹の調子を整える食物繊維のほか、炭水化物の一種イヌリンが含まれています。このイヌリンは利尿作用を促す効果もあり、体の中からきれいになれるジュースです。

