第30回 試食メニューご紹介

★☆ウェルカムドリンク☆★　HOT オレンジエイド

レモンに糖分を加えて水で割ったお馴染みのレモネード。レモンに変えて国産柑橘の伊予柑と温州みかんの果汁をたっぷり絞り、暖かい飲み物にしました。柑橘類はビタミンＣを豊富に含むので風邪予防にぴったりの果実。アクセントに、カルダモンとシナモンを加え、身体の温まるスパイシーな HOT ドリンクを作りました。



★☆前菜☆★　東洋種ほうれん草の三種和え

昔ながらの希少な東洋種のほうれん草。葉も薄く柔らかで甘みがあります。このほうれん草を日本の伝統的な和え物、お浸し・胡麻和え・白和えの 3 種盛りにしました。お浸しは出汁と醤油に浸したもの、胡麻和えは胡麻を炒ってすり鉢であたるという、正統な調理方法を施しました。昔から行われてきた調理方法は、素材を最大限に活かす手法が用いられています。昔ながらの味の良い東洋種のほうれん草を伝統的な調理方法で味わっていただきました。



使用食材：赤根ほうれん草（東洋種）



山形の伝統的なほうれん草です。現在では『純粋な東洋種は赤根ほうれん草だけ』と言われるほど貴重になりました。
病気に対し抵抗力が弱く、暑さに弱いので手間をかけて栽培されています。
葉から根までとても甘く、そのままでも自然の甘みが味わえるので、味付けはシンプルにするのが最適です。

★☆スープ☆★　　ほうれん草ワンタンの中華スープ



ほうれん草の刻んだものをワンタンの具材に練りこんだ、野菜たっぷりのきれいな翡翠色のワンタンスープです。ビタミン C、鉄、カロテンを豊富に含むほうれん草は旬の冬場には栄養価もグンとアップ！！冬こそいろいろな調理方法でたっぷりと食べてほしい野菜です。
浮身にはサラダほうれん草の茎を入れ、シャキシャキのほうれん草の食感も楽しめます。

使用食材：早生スイング（西洋種）



西洋種は比較的暑さに強く、育てやすい品種ですが、アクが強いため日本人の口になかなか合いません。アクが強いためしっかりと熱を通す炒め物や肉料理に合わせると食べやすくなります。
現在ではあまり栽培されなくなりましたが、しっかりとした肉厚の葉は食べ応え十分です。

★☆サラダメニュー☆★　　サラダほうれん草のシーザーサラダ



生食用に品種改良されたサラダほうれん草。生で食べられる葉物の中でも鮮やかな緑色は他にはない彩り野菜です。シーザーサラダは一般的にロメインレタスを使用しますが、本日はサラダほうれん草をベースにし、チーズ、フランスパンをカリカリに焼いたクルトンなどを合わせ、他にも卵、海老などをたっぷりとトッピングしました。軽い食事代わりにもできる具沢山のトスサラダです。

使用食材：サラダほうれん草（交配種）



生食用に品種改良された、水耕栽培で作られるほうれん草です。茎や葉がとてもやわらかいのが特徴です。
そのまま食べられるので、サラダのベースや料理のトッピングに使っていただくとおいしくいただけます。

★ ☆メインメニュー☆★　　ほうれん草とニョッキのグラタン



ほうれん草は味・色合いなどがクリーム系の食材と良く合います。特に冬に糖度が増し、肉厚の葉になるちぢみほうれん草は葉もしっかりしてソースに良く絡むので煮込みやグラタンにもぴったりです。
ほうれん草のピューレ入りニョッキに、ちぢみほうれん草・長芋・かぶを合わせ、野菜たっぷりのグラタンにしました。ホワイトソースを使わず生クリームを注いで作る、簡単オペレーションも魅力のメニューです。

使用食材：ちぢみほうれん草（交配種）



冬野菜は寒さにあたって凍らないよう、寒くなると体内の水分を減らし糖を増やします。そのためとても味が濃く、甘くなるのですが、この栽培方法を用いたのがちぢみほうれん草です。葉が厚く芯もしっかりしているのですが、甘味が際立つおいしいほうれん草です。

★☆主食メニュー☆★　　ほうれん草の塩もみちらし



茎の色が鮮やかな赤色の赤軸ほうれん草。他のほうれん草に比べ、アクが少ないので生食も可能です。この赤軸ほうれん草を塩もみし、寿司飯に混ぜさっぱりとしたちらし寿司を作りました。今回は彩りよく、金時人参を芯にして、卵で巻いて食べやすく仕上げました。ひなまつりにもぴったりのお寿司です。

使用食材：赤軸ほうれん草



茎と葉脈が鮮やかな赤い色をしたほうれん草です。赤い色は加熱すると落ちてしまうので生食か軽く蒸して食べていただくのがおすすめ。ビタミン・ミネラル豊富なほうれん草ですが、赤軸は色素にアントシアニン系のポリフェノールを含むので、抗酸化力もアップ！しています。

★☆デザートメニュー☆★　　ほうれん草団子

名前の通り、ほうれん草をたっぷり使用した団子です。
過熱ほうれん草のピューレと白玉粉、水分の代わりに豆腐を加えて時間が経っても固くならない団子を作りました。
餡はほうれん草のピューレに刻んだほうれん草も加え、食感と風味をだしました。黒砂糖を加えコクもプラスされたほうれん草餡を団子にたっぷり乗せています。
見た目のインパクトとは裏腹の優しい味の野菜スイーツです。



★☆ドリンク☆★　　サラダほうれん草のジュース

青汁！？と思わせる色ですが、サラダほうれん草のジュースです。
熱に弱いビタミン類もジュースなら効率よく摂取できます。
苦みや色の強い野菜は甘みのある果物やジュースと合わせると、飲みやすいジュースに変身しますので、今回は旬のリンゴを合わせてみました。見た目よりも飲みやすく、旬の栄養をたっぷり含んだジュースができました。

