

# 冬野菜の赤マリネ

旬を迎えた冬の根菜をたっぷり使ったマリネです。かぶ、れんこん、大根、ブナピー等の冬の野菜は白い野菜が多くなりますが、ビーツを入れて真っ赤なマリネに仕上げました。ビーツはアカザ科で砂糖の原料となる甜菜と同じ仲間ですので、ショ糖を多く含み野菜の中でも甘みがあります。最近ではジュースの原料などにも使用されていますが、ロシア料理のボルシに使用するのが有名です。赤い色素はベタシアニンの1種で抗酸化作用が高い野菜です。全ての野菜を真空加熱調理ししっかりと中まで味の浸みたまりネにしました。仕上げはバジルソースをかけてクリスマスカラーに仕上げました。



## ■使用野菜■

ビーツ(丹波市有機の里づくり推進協議会)、大根(あじまる)、レッドメークイン、かぶ、れんこん、ブナピー

# ニーソワーズ風サラダ



## ■使用野菜■

男爵(ファーマーズユニオン北条)、  
玉葱(新家青果)、人参(あじまる)、  
アスパラガス

ニーソワーズサラダはフランスの  
ニース風サラダのことです。諸説あり  
ますがトマト、アンチョビ、オリーブ、  
じゃが芋等をフレンチドレッシングで和  
えたサラダを指すようです。本場のサ  
ラダはじゃが芋等も生で食するよう  
ですが、今回は玉葱、人参、じゃが芋を  
真空加熱しニース風サラダをアレンジ  
して根菜のサラダに仕上げました。ク  
スクスを組み合わせれば、主食にもで  
きるボリュームたっぷりのサラダにもな  
ります。

# 7種野菜の細切りサラダ ヤムウンセン風

ヤムウンセンはタイでよく食べられるサラダで春雨、セロリ、玉ねぎ、パクチーをレモン、ナンプラーで和えた酸味と辛味のきいたサラダです。今回は、根菜を組み合わせる野菜を無理なくたっぷり頂くサラダのご提案です。根菜の紅芯大根、金美人参、紫玉ねぎに生きくらげ、セロリ、パプリカ、パクチーの7種の野菜を細切りにし春雨と一緒にタイ風のドレッシングで和えました。



## ■使用野菜■

紅芯大根、金美人参、紫玉葱、生きくらげ、セロリ、パプリカ、パクチー

# 根菜のイカスミソース和え



## ■使用野菜■

里芋(高木ファーム)、れんこん、  
エリンギ、長ネギ

イカスミと言えばパスタが代表的なメニューですが、最近ではその栄養成分も注目されています。イカスミに含まれるムコ多糖類が関節の動きを助け、新陳代謝を促進する効果などが期待されています。中国でも痛みを抑える漢方薬の原料として使われたり、沖縄ではイカスミ汁は腎臓や肝臓に良いとされ、産後の回復などに食べられていたそうです。今回は、真空加熱野菜の里芋とレンコン、エリンギをイカスミで和えました。見た目のインパクトはありますが、味は根菜とイカスミの優しい味わいです。イベントメニューなどにいかがでしょうか。

# 根菜チップスのサラダ トロロ和風ソース

根菜は薄切りにし油で揚げると、水分が抜け食感はパリッとそして甘みが増します。パリッと揚げた根菜をサラダのトッピングに使用するとコク、ボリューム感も出るのでお勧めです。ごぼう、れんこん、紫じゃがいも、金美人参、を薄切りにし、油で揚げチップにし、わさび菜を合わせてサラダにしました。大和芋をおろしたとろろソースをかけた和風のサラダです。



## ■使用野菜■

ごぼう(日本情報化農業研究所)、  
れんこん、紫じゃがいも、金美人参、  
大和芋、わさび菜

# セロリアックの ブルーチーズチョコ巻き



## ■使用野菜■

使用野菜：セロリアック、レッドカラ  
ント

セロリアックは根セロリとも呼ばれ、セロリの肥大した根茎の野菜です。ヨーロッパではよく食べられる野菜ですが、日本ではまだ馴染みの薄い野菜のひとつです。輸入がほとんどですが国内でも北海道や長野などで少量ですが栽培されています。セロリよりもクセがなく千切りにしてサラダにしたり、わずかなでんぷんも含まれていますので、茹でてポテトサラダのような使い方もできます。今回はセロリアックを薄切りにし、さっと加熱したものにブルーチーズとブラックチョコレートを合わせたものを巻きました。お酒のおつまみになる1品です。