

◆ 料理名 野菜畑のシンフォニー

◆ 氏名 青木 裕子 (主婦)



◆ コメント

野菜は全て父の家庭菜園のもの、さつま芋作りはちょっとしたブームです。カスベも身近な魚ですが、いつも煮魚ですが、カラリと揚げ、骨もカリカリと食べてしまいます。粉に高野豆腐の粉をまぶして、コラーゲン、イソフラボン世代(中年女性)の遅く起きた日のランチに。アップルソースの酸味で揚げ物もさっぱり食べられ、最後に生の人参でお口の掃除もできます。フライパン1つで調理ができ、皮まで食べてエコです。カブの葉の辛味がピリリと全体の味をひき立てます。

◆ つくり方

- ① アップルソース りんご1こをすりおろし、水C1/2とコンソメ1こを入れ、かるく煮ます。水気が少なくなったところでレモン汁を入れ火を止めます。
- ② かぶは皮付きのまま5mm厚のうす切りにして素揚げにします。
- ③ 高野豆腐はすりおろし、からあげ粉と合わせます。
- ④ かぼちゃ、さつま芋は5mm厚のうす切り、じゃが芋、大根は皮をむき1cm角の拍子木に切り、かぶの葉は大きめ所を選びます。かすべは食べやすい大きさに切り、③をつけてそれぞれカラリと揚げます。

◆ 4人分の材料

	にんじん	50g
	揚げ油	適量
	枝豆	5g
	コーン	5g
	とろろ昆布	1g
おろし	大根	50g
	人参	50g
アップルソース	りんご	1個200g
	チキンコンソメ	1個 5g
	水	100cc
	レモン汁	大さじ1
	生しいたけ	4枚(50g)
	けずりかつを	4g
	正油	4g
	豚ひき肉	80g
	長芋	60g
	黒すりゴマ	16g
揚げる	から揚げ粉	20g
	高野豆腐	16g
	かすべ	4切 (1切50g)
	かぶの葉	8g
	かぶ	90g
	かぼちゃ	110g
	さつま芋	80g
	大根	50g
	じゃが芋	50g

- ⑤ 長芋は皮をむき黒ゴマをまぶして、揚げます。
- ⑥ 生しいたけの肉がわに③の粉をつけ、ひき肉、けずりかつを、正油、③の粉が残っていれば、入れて混ぜしいたけにつけて、陣笠揚げにします。
- ⑦ 人参は食べやすい大きさの拍木にきります。
- ⑧ 大根、人参、じゃが芋、長芋の皮はさっと炒めておきます。
- ⑨ 大根、人参のおろしを作ります。人参は軽く電子レンジをかけておきます。
- ⑩ 皿に④～⑦を盛り付け、まわりにアップルソースを盛り、上に大根、人参のおろしを盛り、⑧の皮のソテー、枝豆、コーン、かぶの葉の小さな所ととろろ昆布をちぎってかざります。

かぶの葉の若葉がピリリと辛く大人の味にしてくれます。

◆ 栄養士からのコメント

家庭菜園の野菜ですから皮も安心して食べられるし、多様な種類のも嬉しいですね。