

バロンドールカフェ監修 ☆おススメ食材レシピ☆



Ballon Dor Cafe
バロンドールカフェ

11月のオススメレシピ



れんこん の 梅おかかマヨあえ

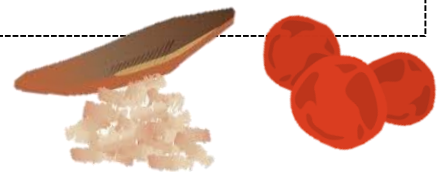
料理時間:5分程度

☆調理手順☆

- ①れんこんは皮をむいて薄い輪切りにし、酢水にさらしてアク抜きをする。酢を落とした熱湯でさっとゆで、水気をきる。
- ②みつ葉は熱湯にくぐらせて冷水にとり、水気をしぼり食べやすく切る。
- ③梅干しは種をとり、包丁でこまかくたたき、ほかの梅おかかマヨネーズの材料と合わせてれんこん、みつ葉をあえる。

☆材料☆

- ☆れんこん……………1節
- ☆みつ葉……………2~3束
- ◇梅おかかマヨネーズ◇
- ☆梅干し……………2個
- ☆削り節&マヨネーズ…各大さじ3
- ☆しょうゆ……………小さじ2



☆今月のおススメ食材は…れんこん☆

『風邪をひきにくい身体に！！免疫力アップ！！』

ビタミンCは強い抗酸化作用があるため、疲労回復効果や免疫力の向上が期待でき、動脈硬化やがん等の病気を予防したり、皮膚や骨を強くする働きもあります。本来、ビタミンCは熱に弱いですが、れんこんに含まれるでんぷん質がビタミンCを熱から守るため、加熱料理しても残存率は高いです(^^)／



11月

スターキッズ 11月 食育ミニコラム



日本の食文化第46回

甲信越地方『長野県』の食材といえば、、、???



長野県と言えば



【長野県の食文化】

信州そば

信州そばは、修行僧の携帯食として食べられていた長野県の郷土料理です。長野県で作られるそばはすべて「信州そば」と呼ばれます。長野県は米が栽培しづらい土地で、そばを育てていました。1日の寒暖差が大きく、冷たく綺麗な水が豊富な長野県は良質なそばを作るのにぴったりの土地となっています。



わさびの生産量日本一位を誇る長野県。生産の大部分を占める安曇野は、複合扇状地という地形と、北アルプスの雪解け水による豊富な湧水に恵まれた、わさびの生育に適した環境です。



わさび



ナガノパープル

ナガノパープルは、「巨峰」と「リザマート」を交配し、長野県で育成されました。甘みの強いぶどうです。種無しで皮ごと食べられる黒いぶどうで、手を汚すことなくおしゃれに食べられます。