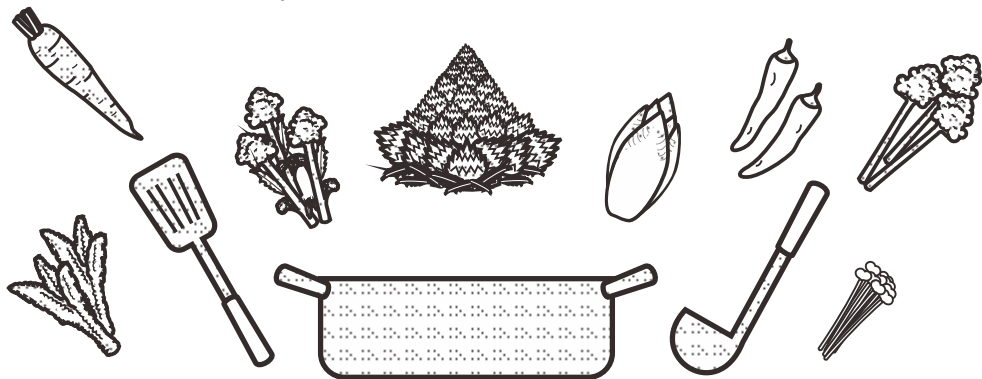


# 新野菜 を使ってみよう



**宣言**  
明るい笑顔  
すぐ返事  
伝える元気

かちどき薬品 ホームページ  
健康に関する情報がいっぱい  
<http://www.genki1616.co.jp>

かちどき薬品グループ

かちどき薬局のブログ  
[kachidokiblog.blog.fc2.com](http://kachidokiblog.blog.fc2.com)



Seedling 2016 6月号

## 食べたことのない野菜を 食べてみよう！

レストランやスーパーで聞いたことのない名前の野菜を見かけることが増えてきました。「使ったことがないから…」と敬遠せずぜひチャレンジしてみましょう！



## どんな野菜があるの？

### 「アイスプラント」

緑の葉や茎の表面に透明の水滴のような粒がついた葉野菜です。この粒はプチプチという食感で程よい塩味とわずかな酸味があります。青菜特有の青臭さや嫌なクセがほとんどなく、さっと水洗いするだけで食べられます。軽い塩味が付いているので、ドレッシングや塩は控えめで十分です。



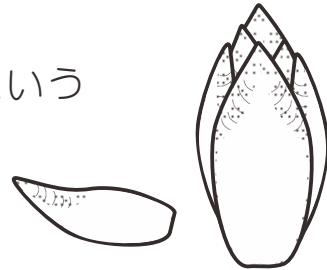
○β-カロテン、カリウム、レチノール、ビタミンKが豊富

○サラダや、さっと茹でてお浸しやマリネなど

## 「チコリ」

小さい白菜のような形の野菜で、生食ではシャキシャキとした水々しい食感、甘さとほろ苦さが共存する味が特徴です。苦みが気になる場合は湯がいたり、油で炒めたりすると和らぎます。葉を1枚ずつはがし、船形の器にしてサラダなどに使います。

- イヌリンとラクチュコピクリンという成分が含まれている
- サラダやグラタン、スープ、オープン料理など



※イヌリン…血糖値の上昇を抑制するなど整理作用が期待されています。  
※ラクチュコピクリン…苦味成分の一つでレタスに含まれる鎮静作用の主成分です。

## 「ブロッコリースプラウト」

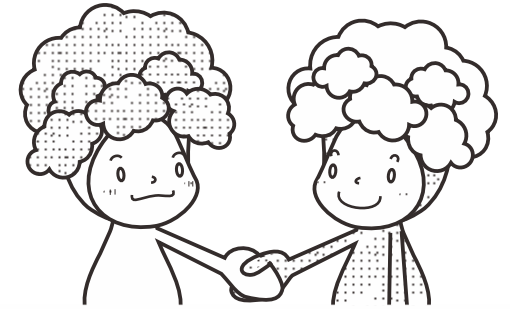
スプラウトとは、新芽という意味で、成長するとブロッコリーになります。ほんのりと甘み、苦みのある淡白な味が特徴です。

- 強い抗酸化作用がアンチエイジングとしても期待できるスルフォラファンという成分やβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンB1、ビタミンEなどが豊富



- サラダや和え物など、生のまま食べるのがおすすめ

## かけ合わせ 新野菜



複数の野菜をかけ合わせて、生産性や栄養価、おいしさなど両方の“いいところ取り”をした野菜です。

## 「ロマネスコ」：ブロッコリー×カリフラワー

濃厚な甘みがあり、味はブロッコリー、食感はカリフラワーに似ています。ブロッコリーと同様に外葉は切り落とし、つぼみの小房を切り分けて食べます。太い茎の部分もかたい皮を取り除けば食べられます。

- カリウム、カルシウム、ビタミンC、β-カロテン、食物繊維などが豊富
- 茹でる、炒めるなど加熱調理をして食べる  
下茹でしてサラダやピクルスなど

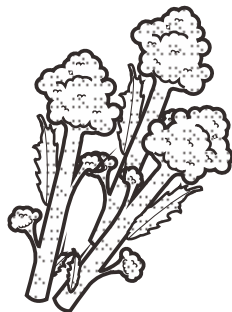


## 「アレッタ」：ブロッコリー×ケール

苦みがなく、甘みがあって味付けなしでもおいしく食べられます。葉、茎、つぼみ、全て捨てることなく食べられます。

○ビタミンKやβ-カロテンなどが多く含まれている

○お浸し、炒め物、天ぷら、パスタやシチューなど、味にクセがないので和・洋・中いろいろな料理におすすめ

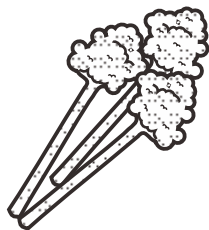


## 「スティックセニョール」：ブロッコリー×カイラン(中国野菜)

スティックブロッコリーやブロッコリーニとも呼ばれ茎までしっかり食べられます。

見た目は菜の花にも似ていて、茎はアスパラガスの食感に近く、甘みがあります。

さっと茹でて簡単に使える野菜なのでいろいろな料理に使えます。



○ビタミンC、β-カロテン、ビタミンB1・B2、カリウム、リン、食物繊維などが豊富、葉酸やスルフォラファンなども含まれている

○塩茹でや蒸してサラダ、炒め物や天ぷらなど

## 「紫人参」

さつまいもの皮のような紫色の人参です。普通の人参よりも糖度が高く、人参特有の風味も少ないので食べやすいです。生のまま食べるとコリコリした食感と、ほんのりと甘みがあります。

○ポリフェノールの一種のアントシアニンやβ-カロテンが豊富

○生食に適し、サラダ、煮物など



## 「バナナピーマン」

バナナピーマンは淡い黄緑色の細長いピーマンで、通常のピーマンほど苦みがなく、ほんのり甘みを感じられます。完熟すると鮮やかな赤色になります。パプリカに似ていますが、パプリカより甘く、果実が柔らかいので、生食にも向いています。

○ビタミンCが豊富

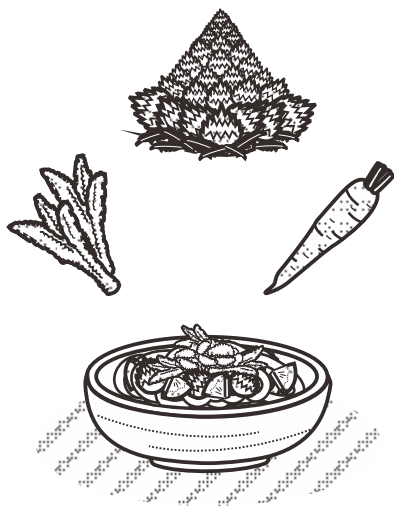
○通常のピーマン同様に炒め物や揚げ物・煮物など



## ♪ 試してみよう新野菜レシピ ♪

### 温新野菜 サラダうどん

新野菜のうま味ぎっしり  
ボリュームたっぷりうどん!



#### 【材料:2人分】

- うどん…………… 2食分
- ロマネスコ…………… 1/2個  
(アレッタ、スティックセニョール、  
スティックカリフラワー等でも)
- 紫人参…………… 1/2本
- ジャがいも…………… 中2個
- アイスプラント…………… 適量
- ツナ…………… 大さじ4
- ごまだれドレッシング…適量

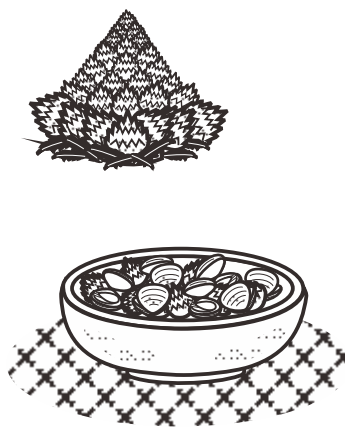
#### 【作り方】

- ①うどんを茹でる。  
ざるに取り、流水でほぐしながら冷やし、水をきる。
- ②ロマネスコは食べやすい大きさに分ける。  
紫人参は1cm幅のいちょう切り、じゃがいもは8等分に  
切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③お皿にうどんと②の野菜を盛り付け、ツナ、  
アイスプラントをのせ、ごまだれドレッシングを  
かけてできあがり。

## ♪ 試してみよう新野菜レシピ ♪

加熱調理に適したロマネスコは  
彩りよく、料理が華やかになります。

### ロマネスコと あさりの ワイン蒸し



#### 【材料:2人分】

- ロマネスコ……………120g
- あさり(砂抜きする)……120g

**A** (にんにく(薄切り)…………… 5g  
オリーブ油…………… 10g)

**B** (コンソメ…………… 2g  
水…………… 80g  
唐辛子(輪切り)…………… 適量  
塩…………… 少々)

**C** (イタリアンパセリ…………… 適量  
又はパセリ  
白ワイン…………… 50g)

#### 【作り方】

- ①ロマネスコは食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにAを入れる。弱火にかけ、にんにくの  
香りを出す。
- ③Bを入れて煮立たせ、①のロマネスコを加え  
フタをし、蒸す。
- ④ロマネスコが少し芯の残るかたさになったら、Cと  
あさりを加えて、フタをし、蒸す。
- ⑤あさりの口が開いたら、火を止めて器に盛る。