

三重なばなとエビのデリ風サラダ

荒くつぶしたゆで卵をソースに使ったデリ風サラダは、主役にもなる一品です。三重なばなの緑、エビの赤、ゆで卵の黄色が鮮やかに食卓を彩ります。

調理時間
15分

材料(4人分)

三重なばな…1束 マヨネーズ……………大さじ3
エビ…8~10尾 オリーブオイル…大さじ1/2
卵……………2個 粒マスタード……………小さじ1
塩……………適宜

作り方

1. 鍋に卵と水を入れ、塩ひとつまみ(分量外)を加えたら火にかける。沸騰したら8分間茹でる。卵が茹で上がる1分ほど前に三重なばなを加えて一緒に茹でる。
2. ゆで卵と三重なばなを冷水にとり、荒熱を取る。ゆで卵は殻を剥く。三重なばなはしっかり絞ったら、根元の固い部分を切り落とし、4cmほどの長さに切る。
3. エビは背わたを取ったら塩ゆでにして、殻を剥く。
4. ボウルにゆで卵を入れ、フォークで荒くつぶしたら、マヨネーズ、オリーブオイル、粒マスタードを加えて混ぜる。味を見て足りなければ塩で調整する。
5. ボウルに三重なばなとエビを加えてしっかり和える。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

寒さ厳しい季節が到来しました。せめて食卓の上だけでも華やかで明るい雰囲気になるよう、今月は「三重なばな」の料理をご紹介します。葉や茎の鮮やかな緑色、優しい甘みとほんのり感じるほろ苦さが春の訪れを感じさせてくれます。



調理時間
7分

三重なばなのナムル

韓国の常備菜として人気の「ナムル」を三重なばなで作ってみました。色鮮やかで茎の歯ごたえが残るよう、下茹でをし過ぎないように気をつけて。

材料(4人分)

三重なばな…1束 すりゴマ……………大さじ1
塩……………ひとつまみ ごま油……………大さじ1
醤油…大さじ1/2 おろしにんにく…1かけ

作り方

1. 熱湯に塩(分量外)を加えたら、三重なばなを茎から茹でる。葉の部分を熱湯に入れ30秒ほど茹でたら、すぐに冷水にとる。冷めたらしっかり絞って水気を切る。
2. 水気を切った三重なばなは根元の固い部分を切り落とし、4cmほどの長さに切る。
3. ボウルに塩、醤油、すりゴマ、ごま油、おろしにんにくを入れ、三重なばなを加えてよく和える。

JAグループ三重



三重県内の
JA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック!



期間限定「なばなフェア」開催!
1月中の営業日は全日、「三重なばなフェア」を開催します!
ぜひお越しください!

安全安心な

「三重なばな」はコチラで!



農産物直売所
サンファームおばた

Tel.0596-26-0831 伊勢市小俣町湯田55
営/10:00~16:00 休/年末年始
P/有 MAP/10 E-4

今月の食材

「三重なばな」

栄養価も彩りも◎

なばなはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な冬野菜です。

ビタミンCにおいてはほうれん草よりも高く、免疫力を高めるビタミンEやβカロテンなども多く含むため、風邪を引きやすくなるこれらの季節にはぴったりです。

また、ゆでることにより食べやすくなり、おひたしだけでなく、和洋中など様々なバリエーションで楽しむことができます。

生産量日本一!
伝統あるブランド野菜

三重県のはばな生産量は日本一を誇ります。

特に、県内のJAで構成される「三重なばなブランド化推進協議会」が厳選した種を用いて栽培したもので、味が「三重なばな」というブランドで販売されています。

もともと三重県では菜種油を搾るために菜の花が栽培されていましたが、摘み取られた芯や若菜を捨てずに「摘み菜」として食用にしたのがなばなの始まりです。種を採るための副産物とはいえ、若菜がとても美味しいということ、昭和30年代に若菜そのものを市場に出荷したところ好評だったことから、昭和40年代よりJAが共同販売を開始しました。現在は伝統文化価値のある野菜として「美しい国『みえ』の伝統野菜」にも認定されています。