

野菜のフリッター

野菜をさっくり軽い衣で包んだフリッターです。他にもニンジン、パプリカ、かぼちゃなど好みの野菜でどうぞ。カレー塩を付けても美味しいですよ。

調理時間
20分

材料(4人分)

カリフラワー……1/2株	ベーキングパウダー
好みの野菜…適宜	……小さじ1/2
薄力粉……1カップ	粉チーズ……大さじ2
卵……1個	塩……小さじ1/2
牛乳……1/2カップ	揚げ油……適宜

作り方

- 1.カリフラワーは一口大の小房に分ける。他の野菜も一口大に切る。
- 2.溶き卵に牛乳を加え、薄力粉、ベーキングパウダー、塩、粉チーズを加えてさっくりと混ぜる。
- 3.野菜を2にくぐらせ、170℃の揚げ油で火が通るまであげる。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

もこもことした見た目、サラダに、スープやシチューに、炒め物に、揚げ物にと、かなり多彩な食べ方があるブロッコリーとカリフラワー。欧米ではサラダで生食されることも多いそうなので、気になる人は一度試してみてください。



調理時間
15分

ブロッコリーのポタージュ

ブロッコリーの風味と色合いを活かした優しい味わいのポタージュです。綺麗なグリーンを出すためにも、あまり長時間煮込まないよう気をつけて。

材料(4人分)

ブロッコリー…1株	固形スープの素…2個
玉ねぎ……1個	湯……800cc
牛乳……1カップ	塩……適宜
バター……大さじ2	クルトン…あればお好みで
薄力粉……大さじ2	

作り方

- 1.ブロッコリーは小房に分ける。茎は皮を剥き1cmの厚さに切る。玉ねぎは繊維にそって薄くスライス。
- 2.鍋で湯を沸かし、固形スープの素を加えたらブロッコリーを入れて柔らかくなるまで煮込む。
- 3.別の鍋にバターを溶かし、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。薄力粉をふり入れ、バターと馴染むまで炒めたら牛乳を加え、ダマにならないよう混ぜる。
- 4.2に3を加えて再沸騰させたら、フードプロセッサーかハンドミキサーにかける。味見をして塩で調節する。食べる際、クルトンを浮かべる。

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!



店内に生産者の産直コーナーを設置しており、新鮮な旬の野菜が並ぶ。

安全安心な

「ブロッコリー」「カリフラワー」はコチラで!

農産物直売所
Aコープうれしの店

Tel.0598-42-5273 松阪市嬉野中川新町4-156
営/9:00~21:00 休/1月1日
P/100台 MAP/4 D-5



今月の食材

「ブロッコリー」「カリフラワー」

ブロッコリー、カリフラワーは冬の定番野菜

サラダやシチュー、グラタンなどで使われることが多いブロッコリーとカリフラワー。その用途はさまざまである。いろいろな料理方法で楽しむことができます。美肌効果や免疫力を高める作用のあるビタミンCが豊富に含まれています。近年では体を引き締めたいときのトレーニング食としても人気を集めています。松阪市嬉野地域では12月~2月に多く出回ります。生産者が丹精込めて栽培した新鮮なブロッコリー、カリフラワーを食卓でお楽しみください。

美味しく、無駄なく食べよう

ブロッコリーは茹でるよりも、炒める・レンジで加熱するなどの調理方法でビタミン類の損失を抑えることができます。また、カリフラワーは酢やレモン汁を加えた湯で茹でると白く仕上がります。ブロッコリー、カリフラワーともに茎にも栄養が豊富に含まれています。茎の皮を厚めにむいて茹でるとホクホクとしておいしいので、捨てるずに活用しましょう。

