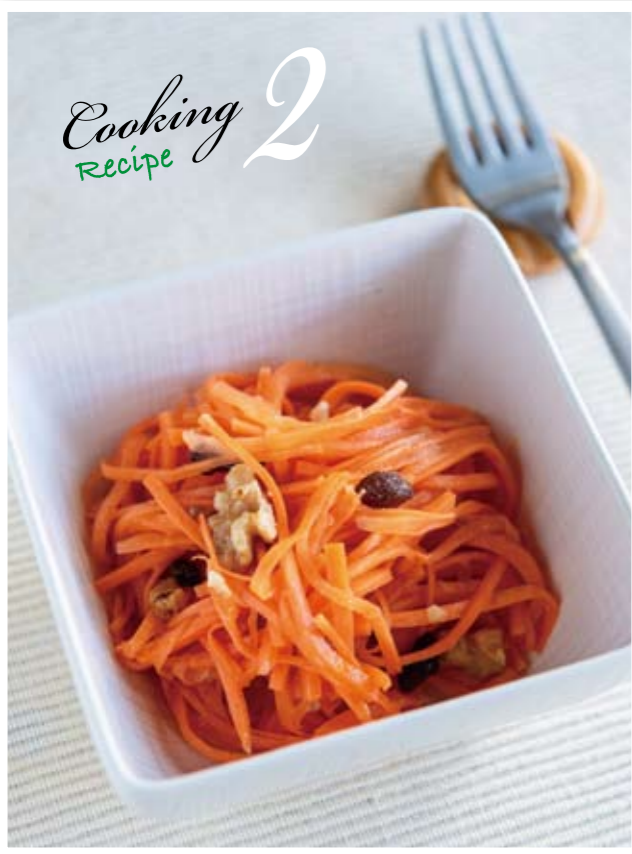


## Cooking 2 Recipe



### キャロットラペ

調理時間  
10分



フランスのお惣菜で、簡単に作れるので日本でも人気です。作ってしばらく置くとさらに味が馴染んで美味しくなります。

<b>材料</b> (4人分)	
ニンジン……………1本	砂糖……………小さじ1
塩……………小さじ1	マスタード……………小さじ2
	オリーブオイル…大さじ2
レモン汁または米酢	くるみ(あれば)……適宜
…レモン1個、米酢大さじ2	レーズン(あれば)…適宜

#### 作り方

- 1 ニンジンは千切りにし、塩をして5分ほど置いておく。
- 2 別のボウルにレモン汁(または米酢)、砂糖、マスタードを加え混ぜる。混ぜながら少しずつオリーブオイルを加える。
- 3 余分な水気を軽く絞ったニンジン、くるみ、レーズンを②のボウルに加えて和える。

### ニンジンのオープン焼き

調理時間  
25分



調味料をからめたらオープンで焼くだけという簡単レシピ。ニンニクと粉チーズの香ばしさがおつまみとして最高です。

#### 材料 (4人分)

ニンジン……………1本	おろしニンニク……………1かけ
塩……………小さじ1/2	溶かしバター……………10g
コショウ……………少々	粉チーズ……………大さじ2

#### 作り方

- 1 ニンジンは半分の長さに切り、さらに1.5cm角の棒状に切る。オーブンを220℃に予熱する。
- 2 ボウルで塩、コショウ、おろしニンニク、溶かしバターを混ぜる。そこにニンジンを加え、全体にからめる。
- 3 天板にオープンペーパーを敷き、そこへ②のニンジンを広げ、上から粉チーズを振りかける。
- 4 220℃のオーブンで15～20分ほど火を通す。ニンジンの表面に焼き色がついたらできあがり。

## Cooking 3 Recipe



### ニンジンしりしり

調理時間  
10分



沖縄の代表的な家庭料理です。ニンジンの甘さをじっくり引き出すために、最初は弱火で丁寧に火を通して下さい。

#### 材料 (4人分)

ニンジン……………1本	塩……………ひとつまみ
ツナ……………小1缶	顆粒だしの素…小さじ1/4
卵……………1個	オリーブオイル…大さじ1

#### 作り方

- 1 ニンジンは皮を剥いて千切りに。卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンを温めオリーブオイルを入れたら、弱火にし、ニンジンを広げる。ニンジンがしんなりするまでさわらない。
- 3 火力を中火にし、ツナ、塩、顆粒だしの素を加えて混ぜ合わせる。さらに溶き卵を回しかけ、炒め合わせる。

JAグループ三重 × Simple

## 作ろう、食べよう みえの旬ごはん。

今月の食材 ニンジン

緑黄色野菜の代表「ニンジン」は、秋の半ばから春にかけて旬を迎える野菜です。寒くなるにつれ甘みが増え、煮ても焼いても生でも食べられる万能さも大きな魅力。鮮やかなオレンジ色は食卓を明るく彩ってくれます。



### おいしくニンジンの 選び方と調理方法

一般的に「ニンジン」と言えば、3センチニンジンや5センチニンジンなどの西洋ニンジンが広く知られていて、秋から冬にかけて収穫されるものが最もおいしいと言われています。「ニンジン」を使う料理のレパートリーは多岐に渡り、カレー、シチュー、煮物のほか、サラダ、付け合わせなど様々で、和洋中どのジャンルでも大活躍です。買い込んだニンジンを一度に使いきれない時は、水分をよく拭き取り、新聞紙等にくるんで冷暗所に立てて保管すると長く保存することができます。

果肉の色が濃く表面に傷ひび割れないものが良いニンジンです。葉付きで販売されているものは、葉が青々と元気のあるものを選びましょう。葉が落ちてきている場合は、軸の細いものが柔らかく美味しいニンジンを見分ける目安となります。ニンジンと呼ばれるもので、野菜の中でもその含有量はトップクラス。ニンジンの代名詞ともいえる栄養素です。カロテンは油と一緒に調理することで体への吸収率も高まるので、意識して料理に取り入れてみてください。

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!

#### { 今月のお店 }

### JA鈴鹿 ファーマーズマーケット 果菜彩 鈴鹿店

TEL 059-381-0831 鈴鹿市地子町1268  
営/9:00~18:00 休/お盆・正月  
P/有 MAP/2 E-3



こちらのQRを読み込んで、公式HPからレシピをチェック！  
おいしい「ニンジン」の気になるレシピ、みんなも作ってみてね♪

キャラクター  
美味ちゃん

©よい食プロジェクト