



調理時間  
20分

スパゲッティとブロッコリーと一緒に茹でる  
お手軽レシピです。  
エビの他にイカや貝柱もおすすです。

## ブロッコリーと エビのパスタ



### 【材料】(4人分)

ブロッコリー……………1房	スパゲッティ……………320g
エビ……………12~20尾	オリーブオイル…大さじ2
ニンニク……………2かけ	白ワイン……………大さじ2
唐辛子……………1本	塩……………小さじ2

### 【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。軸は皮をむいて、一口大に切る。エビは殻を剥き、背ワタを取り除く。ニンニクはみじん切りに、唐辛子は種を除いて輪切りにする。
- 鍋に湯をたっぷり沸かし、塩(分量外、茹で湯の1%の分量)を加えたら、スパゲッティを既定の時間より1分短くゆでる。麺が茹で上がる5分前にブロッコリーを加えて一緒にゆでる。
- フライパンにオリーブオイル、ニンニクを加えたら弱火にかける。香りが出たらエビ、唐辛子、白ワインを加え、塩で味を調える。
- 茹で上がった麺とブロッコリーを③に加え、全体をしっかりと混ぜ合わせる。

## LET'S HOME COOKING

ブロッコリーのホクホク感と長いもの  
シャキシャキ感、  
異なる食感が楽しめる一皿です。

## ブロッコリーと 長いものアンチョビ炒め

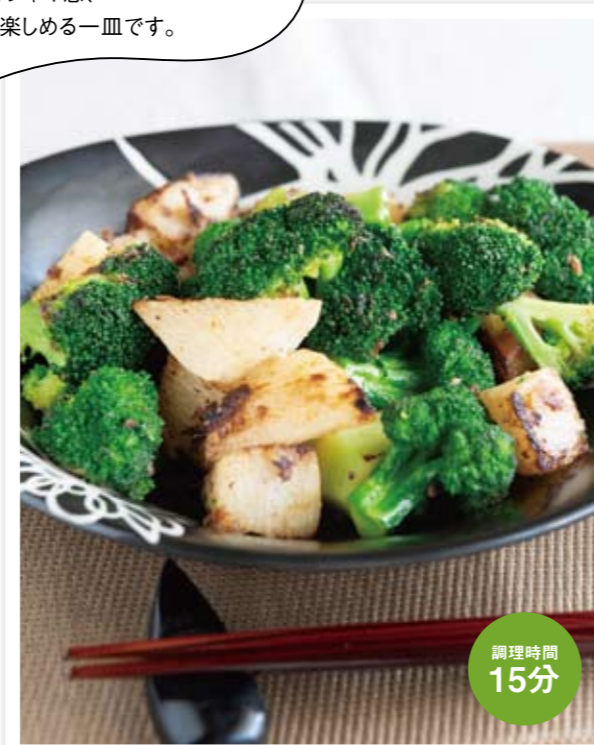


### 【材料】(4人分)

ブロッコリー……………1房	オリーブオイル…大さじ2
長いもの……………15cm長さ	塩……………適宜
アンチョビフィレ……………4枚	粗びきコショウ……………少々
ニンニク……………1かけ	水……………大さじ2

### 【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。軸は皮をむいて、一口大に切る。長いものは皮をむき、一口大の乱切りに。ニンニクはみじん切りに。
- フライパンを温め、オリーブオイルを加えたら、長いもの表面に薄く色がつくまで炒める。ブロッコリーとニンニクと水を加え、ふたをして中弱火で蒸し焼きに。
- ブロッコリーに色よく火が通ったら、アンチョビフィレを加えて崩し、全体に味を絡める。味見をして足りないようなら塩を足す。器に盛り付けたら、粗びきコショウを振りかける。



調理時間  
15分



三重県産の新鮮で美味しい旬の農産物やお花がそろう直売所。  
みんなも食べて・飲んで・飾って三重の農業を応援しよう!

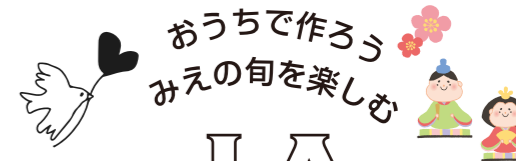


JAグループ三重  
三重県内の  
JA農産物直売所  
詳しい情報は  
こちらでチェック!

ブロッコリーの花言葉は「小さな幸せ」です。その花言葉の通り、ブロッコリーは栄養価が高いことで知られ、煮る、蒸す、炒める、揚げるなど万能食材として人気野菜のひとつです。

βカロテン、ビタミンB1、ビタミンB2、カリウム、葉酸、βカロテンなど栄養素が豊富に含まれています。特にビタミンCが豊富で、レモンの2倍含まれており、疲労回復やかぜ予防、がん予防、老化防止、免疫力向上、美容効果が期待できます。

ブロッコリーがもつ  
多様な栄養素



# JA CAFE

JAグループ三重 × Simple

## 今月の食材 ブロッコリー

旬の食材は、一年で最も栄養価が高く、味が濃くなり、特に美味しくなります。旬の食材を使ったオシャレでカフェメニューのようなレシピや季節のイベントにぴったりのレシピを毎月ご提案。JA CAFEレシピでうちでも季節を楽しみませんか?

新鮮なブロッコリーの  
見分け方

スーパーなどでは年中手に入るブロッコリーですが、旬(11~3月)のブロッコリーは栄養豊富で甘くて美味しいです。店舗で購入する際、新鮮なブロッコリーの見分け方としては、つぼみ全体に締まりがあり、中央部分がこんもりと盛り上がりつつあるものを選びましょう。茎の切り口は500円玉サイズくらいで、みずみずしいものがおすすめです。また、大ぶりで重みがあるものほど熟度が高く、甘みが増すと言われていますので、しっかり確認しましょう。今が旬の時期ですので、ぜひブロッコリー料理を楽しんでみてください。



### 【今月のお店】

農産物直売所  
**Aコープうれしの店**  
TEL0598-42-5273 松阪市嬉野中川新町4-156  
営/9:00~21:00 休/1月1日 P/100台



## ENJOY DELICIOUS FOOD

寒い冬に食べたい焼きたて熱々のグラタンです。  
マヨネーズとチーズの塩味があるので、  
味付けは薄めに。

## ブロッコリーと ゆで卵のグラタン



### 【材料】(4人分)

ブロッコリー……………2房	牛乳……………2カップ
固ゆで卵……………4個	マヨネーズ……………大さじ2
ベーコン……………4枚	塩……………小さじ1
薄力粉……………大さじ2	コショウ……………少々
バター……………20g	とけるチーズ……………100g

### 【作り方】

- ブロッコリーは食べやすい大きさの小房に分ける。軸は皮をむいて、一口大に切る。ベーコンは5mmほどの幅で切る。固ゆで卵は殻をむき、5mm幅の輪切りに。
- ブロッコリーとベーコンを耐熱皿に入れ、ラップをしたら、600wの電子レンジで3分加熱する。
- 厚手の鍋にバターを弱火で溶かし、薄力粉を入れてしっかり混ぜ、牛乳で伸ばす。塩、コショウで味を調える。
- グラタン皿にブロッコリー、ベーコン、ゆで卵の順で重ね、③のホワイトソースとマヨネーズをかけ、とけるチーズを乗せたら、オーブンで焼き色がつくまでこんがり焼く。



調理時間  
30分