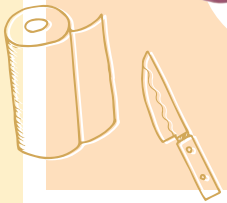


さつまいもと根菜 お麩の甘酢あん



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子

使用している宮崎県産青果物



材料 (4人分)



[甘酢]

- 水
 - てん菜糖
 - みりん
 - しょうゆ
 - 酢
- …各大さじ2

- 車麩…2枚
- さつまいも…150g
- れんこん…120g
- ごぼう…60g
- いんげん…5本
- 菜種油…適量
- 片栗粉…適量

作り方



1. 車麩は、お湯で戻してしっかり絞り、8等分して表面に片栗粉をまぶす。
2. さつまいもは、1cmの半月切りにして水にさらしてアクを抜く。れんこんは皮をむいて1cmのいちよう切りに、ごぼうは皮ごと乱切りにする。いんげんは筋を取っておく。
3. 水気をしっかり拭き取った野菜と1の車麩を、少なめの油で素揚げする。
4. 甘酢の材料を合わせて、鍋に入れ、煮立ったところにさつまいも、れんこん、車麩を加えてとろみがつくまで炒める。
5. 器に盛り、3cm長さに切ったいんげんを飾る。



Pick Up Vegetables



宮崎県産 ごぼう

皮ごと調理で
香り成分と栄養素を逃さない！

ごぼうはキク科の根菜で日本の伝統的な野菜のひとつです。水溶性食物繊維であるイヌリン、不溶性食物繊維であるセルロース、ヘミセルロース、リグニンが多く含まれていると言われています。便秘解消に効果が大きい他、大腸ガンの予防効果も期待できます。

選び方

泥付きのものは、乾いていないものを選びます。泥が付いている方が日持ちしやすいです。また、ひげ根が少なく、なるべく先の方まである程度の太さがあるものが良品です。

保存方法

泥付きのものは、新聞紙に包んで、日の当たらないところか、5℃前後の涼しいところで保存します。乾燥すると硬くなるので、風などの当たらないところで保存するのがポイントです。



宮崎県産 いんげん

鮮やかな色合いと
歯触りの良さが楽しめる♪

ビタミンがバランスよく含まれています。ビタミン B2 は脂質の代謝を助け、細胞の呼吸作用に欠かせない栄養素です。さやいんげんは肌荒れや口内炎解消の効果も期待できます。カリウムもたくさん入っており、体内の水分量を調節し、むくみの解消にも効果的だといわれています。

選び方

緑が濃く、細めでみずみずしいものがよく、また莢(さや)がポキンと折れて筋が残らないものがよいです。鮮度の低下が進むと、色があせ、黄化または暗緑色の斑点などが出てきます。

保存方法

乾燥しやすくそのままにしておくとしなりします。莢(さや)の方向を揃え、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存しますが、7℃以下の低温には弱いので注意します。3~4日の保存が適当です。

Check!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会は、公式ホームページとfacebook、Instagramで情報発信中！他にも美味しいレシピの公開を行っています。ぜひご覧ください！

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

