



菜の花のチーズ入りベーコン巻き

- ① ナバナは鍋にお湯を沸かして塩少々を入れ、茎の部分を30秒ほど、全体を沈めて40秒ほどゆで、柔らかくなったなら水に入れて粗熱を取り、5～6等分に切る。ニンニクはスライスしておく
- ② ニンジン、皮つきのまま約5～6等の細切りにし、水少々(分量外)を振って電子レンジ600ワットで1分ほど加熱し、冷ましておく

- 〈材料〉3～4人分
- ナバナ …… 1束(100gくらい)
 - ニンジン …… 40g
 - シュレッドチーズ …… 40g
 - スライスベーコン …… 6～8枚
 - ニンニク …… 1～2片
 - ごま油 …… 大さじ2
 - ブラックペッパー …… 適量
 - 塩 …… 少々
 - しょうゆ …… 少々

- ③ ①と②とチーズをベーコンで巻き、つまようじでとめる
- ④ ごま油を中火以下で熱し、ニンニクを炒め、香りがたったら③をひっくり返しながらかんがりと焼き、ブラックペッパーをふる。お好みでしょうゆ少々をかける

豆知識 ナバナにはβカロテンやビタミンB1、B2、CやK、ミネラル、葉酸等が豊富に含まれています。葉酸は細胞分裂をするのに必要な栄養素ですので、妊婦さんにもお薦めの食材です。また、アブラナ科の野菜に含まれているイソチオシアネートという成分は、免疫力を高めたり、抗ガン作用が期待されます。栄養素が壊れてしまうので、火を通し過ぎないように料理するのがポイントです。



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん



【一口メモ】

- 保温釜はメーカーや機種によって違うため、保温は4時間程度にする。
- きび糖がない場合は、上白糖を使用してください。
- トッピングのフルーツやジャムは好みで。
- 甘酒は冬に飲むイメージが強いですが、夏の疲れた体にお薦めです。
- 暑い時期は冷やし、寒い時期は温かいままなどお好みで。



こしえる母さんの
大地の恵み de
クッキング



平泉町平泉
阿部 ひろみさん



冷製甘酒スイーツ

- ① 熱湯から50℃程度に冷ましたお湯1200mlを作る
- ② 保温釜(炊飯器) にこうじときび糖(砂糖) を入れ、よく混ぜ合わせる
- ③ ②の保温釜の中に①のお湯を入れ軽く混ぜ合わせ、保温スイッチを入れて4時間程度温める
- ④ ③を冷まし、容器に移し入れ冷蔵庫で冷やす。お好みでブルーベリージャムとシャインマスカットをトッピングする



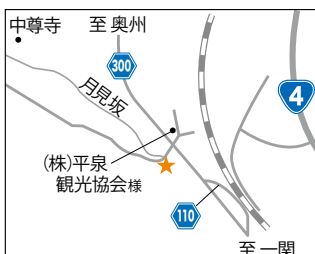
材料

- こうじ …………… 750g
- きび糖(砂糖) …… 大きじ2杯
- お湯 …………… 1200ml
- ブルーベリージャム …… 少々
- シャインマスカット …… 少々



Café・Restaurant Leckerer Laden

住所 平泉町平泉字衣関 39-1
電話 0191-34-5607
営業時間 11:00 ~ 17:30 (季節により変動あり)
17:00 ~ は1組限定完全予約制
定休日 火曜日



【お店から一言】

花巻市の(株)エーデルワイン・サポートの県南店舗として昨年9月にオープンしました。野菜は平泉産、米や肉は県産を使用しています。JA食材のフェア期間中は、いわて南牛のオリジナルメニューが味わえます。平泉の観光地で料理でも楽しい思い出をいかがですか。



みなみ牛の赤ワイン煮
1,700円(税込)
みなみ牛のタタキ自家製
平泉産野菜のピクルス添え
(前菜) 500円(税込)

