

* 横須賀野菜応援隊直伝！*

ロマネスコ・カリフラワー・ブロッコリーの 美味しいレシピ集

横須賀で
生産量UP中！

オレンジや紫色も
あるよ！

ビタミンC・
カリウム豊富！



掲載レシピについて…

- ★ロマネスコ・カリフラワー・ブロッコリーは、味・食感共によく似ているので、各レシピの食材を差し替えて作っても美味しいです。
- ★調味料等の分量は、野菜のサイズとお好みによって調整してください。

ロマネスコの切り方

- 1 房のすぐ下あたりに包丁を入れ、茎とわける。
- 2 房まで切らないよう切り口に刃先を入れ手で裂く。
- 3 切り口から小さい房にわけるように好みの大きさまで切っていく。



ロマネスコのチーズブーケ



【材料】ロマネスコ…………… 1個
とろけるチーズ…………… 適宜
コショウ…………… 少々
(その他、お好みのハーブでもOK)

【他に用意するもの】…クッキングシート

- 1 切りわけたロマネスコを流水で洗うか、2～3分水にさらして砂や埃を落とす。
- 2 クッキングシートを手のひら大にカットして、好みのチーズを大さじ1くらい広げる。

Point 後で丸めるので、対角線に広げておく。



- 3 よく水を切ったロマネスコを載せ、電子レンジ(500w)で一つ40秒位を目安に加熱する。

Point よりカリカリに仕上げたい場合は、周りが少し色付くくらいまで加熱。

- 4 チーズが泡立ち、沸騰するようなシュワっという音が落ち着いたら取り出し、熱いうちにシートごと三角に折りたたむように丸め、そのまま冷ます。



- 5 クッキングシートを剥がし盛り付け、好んでコショウやハーブを振る。4を省略して、広げたまま冷ますチップスなら、もっと簡単！

カリフラワーのグリル



【材料】カリフラワー…………… 1個
オリーブオイル…………… 大さじ2
塩、コショウ…………… 適宜
ベーコン(有れば)…………… 適宜

- 1 カリフラワーを小房に分ける。大きめの小房は縦割りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを入れて加熱し、カリフラワーを炒める。
- 3 塩、コショウで味を調える。
 - ・ ガーリック、レモン、ハーブ、カレーパウダー入りの塩などもおススメ。
 - ・ ベーコンと一緒に炒めてもgood!

Point!

- ①生のカリフラワーを使うとコリコリした歯ごたえが楽しめる。
- ②少し焦げ目がつくくらいが香ばしくて美味しい。
あまりフライパンをあおらずにじっくりと。

カリフラワーのサラダ



【材料】カリフラワー…………… 1個
マヨネーズ…………… 適宜

- 1 カリフラワーを小房に分けて、2分ほど茹でる。
- 2 マヨネーズで和える。

一緒にあえて合うもの： ゆで卵と粒マスタードやカレーパウダー、ハムとあらびきコショウ

カリフラワーのパスタ風



【材料】カリフラワー…………… 1個
市販のパスタソース…………… 1袋

- 1 カリフラワーは小房に分けて、2分ほど茹でる。
- 2 市販のパスタソース(カルボナーラソースなど)を温めて、茹でたカリフラワーと和える。

ブロッコリーのペペロンチーノ風



【材料】ブロッコリー…………… 1個
オリーブオイル…………… 大さじ2
ニンニクのスライス、トウガラシ(種をとる)、ベーコン…………… 適宜
白ワイン…………… 100ml
コンソメ(粉末)…………… 少々
塩、あらびき黒コショウ…………… 少々

- 1 ブロッコリー1個は茎を少し付けたまま小房に分ける。大きめのものは半分に割る。
- 2 ニンニクのスライスをオリーブオイルに入れて加熱し、香りが立ったら種をとったトウガラシとベーコンを加えて炒める。
- 3 白ワインを100ml加えて、アルコールを飛ばす。
- 4 ブロッコリーと粉末のコンソメを加え、蓋をして2分ほど蒸し煮にする。
- 5 塩とあらびき黒コショウで味を整える。