

美味しーよーすか



今月の食材は

ニンジン

秋から冬にかけて旬とされているニンジンですが、横須賀では5月～6月にも多く生産・出荷されます。鮮度の良い葉付きのままのニンジンが直売所の店頭などに並ぶと、ひときわ目を引きまです。ニンジンの葉は栄養価が高く、風味も良いため、天ぷらや炒め物に最適です。



地産地消ショップの
プロの料理人が紹介

キサーにかけてピューレ
状にする。

栄養満点！野菜本来の甘みを生かした逸品

ニンジン・トマト・ブロッコリー・ジャム

【材料（4～5人分）】

- ニンジン 400^g
- ダイストマト
（サイコロ状にカットし
たトマト） 70～80 CC
- 水 400 CC
- 塩 10^g
- ローリエ 1枚
- ホイップクリーム
70～80 CC
- ブラックペッパー
少々
- バター
（マーガリンでも可） 8^g

⑤④を別の鍋に移し、ホ
イップクリーム、ブラッ
クペッパー、仕上げにバ
ターを加えて弱火で加熱
する。

ワンポイント

仕上げのときに、牛乳
70～80 CCを加えると、味
がまろやかになります。

⑥沸騰する直前で火を止
めたら出来上がり。

担農林水産課 ☎（822）82
98

プロの料理人から一言

ホイップクリームの替わ
りに生クリームを入れると
濃厚な味わいになります。
冷凍保存しても味が落ちま
せん。外出先で冷製スープ
としても召し上がれます。

- ① ニンジンは皮をむかず
に、たわしでよく洗い、
4センチ幅に切る。
- ② 圧力鍋に①のニンジン
とダイストマト、水、塩、
ローリエを入れて強火で
加熱する。
- ③ 圧力調整弁が働き始め
たら、弱火にしてさらに
10分加熱する。
- ④ 火を止め、冷まして余
分な熱を取ったところで
ローリエを取り出し、ミ

