

新野菜「桃かぶ」は生食がおすすめのサラダカブ。千枚漬にするとピンクが鮮やかなので、お正月にぜひ作ってみてください！

かぶ&桃かぶの千枚漬



長久手グリーンセンター
食育ソムリエ 加藤かしこ



作り方

①かぶと桃かぶは皮をむき、2mmほどにスライスします。

Point 桃かぶは皮ごと千枚漬にするとさらに桃色が鮮やかに！
※写真ではむいた皮と一緒に漬けています。

②かぶ千枚漬の酢のもとを浸るまで入れ、半日くらい冷蔵庫で漬け込みます。

フレンチ味噌もかぶ千枚漬の酢も長久手グリーンセンターで販売しています！
おいしいかぶや大根と一緒にいかがですか？

材料(4人分)

かぶ……………中1個
桃かぶ……………中1個
かぶ千枚漬の酢

【1人当たり】
●エネルギー：33kcal
●食塩相当量：1.5g



フレンチ味噌 かぶ千枚漬の酢

食育ソムリエ
おすすめ
レシピ

ふろふき大根の肉味噌のせ



冬の定番「ふろふき大根」。地元で育った大根で作ればその味は格別です！
彩りに大根の葉も活躍します！

作り方

- ①大根は2cm程度の厚さに切り、皮をむいて面取りします。片面に十字に包丁を入れておきます。
- ②【大根の下茹で】大根を重ならないように皿に並べ、生米をばらばらとふりかけます。大根の半分の高さまで水を入れ、ラップをして500wで10分かけた後、ぬめりを取るために水洗いします。
※レンジを活用することで煮る作業を時間短縮します。レンジを使わない場合は③の工程で生米をいれ、40分～50分弱火でじっくりと煮ましょう。
- ③鍋に大根がかぶるくらいの水とだし昆布、しょうゆを入れ、弱火でお好みの固さまで煮ます。(15分～20分程度)
- ④大根の葉は熱湯にくぐらせ、水で冷やしてから水気を切って粗めにきざみます。
- ⑤【肉味噌】鍋に③のお湯をお玉一杯ほど入れ、煮立ったらひき肉を入れてほぐし、フレンチ味噌を入れて煮詰めます。
※ひき肉は先に湯通ししたほうがあっさりしておすすめ！
- ⑥大根に⑤の肉味噌をかけ、大根の葉を添えて出来上がり！

材料(約4人分)

■ふろふき大根
大根……………1/2本
生米……………大さじ1
だし昆布……………約10cm
しょうゆ……………小さじ1
大根の葉……………適量
■肉味噌
鶏ひき肉……………100g
フレンチ味噌…大さじ4

【1人当たり】
●エネルギー：110kcal
●食塩相当量：1.14g

長久手グリーンセンター
食育ソムリエ 藤本麗子



1月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター
● 早春の菜園&園芸作業フェア 22日(金)～24日(日)
尾張旭グリーンセンター
● 早春の菜園&園芸作業フェア 22日(金)～24日(日)
豊明フレッシュセンター・西部産直センター
● 冬の園芸セール 15日(金)～17日(日)

東郷グリーンセンター
● 新春セール 15日(金)～17日(日)
日進園芸センター
● 新春セール 15日(金)～17日(日)
長久手グリーンセンター
● 食・農フェア 15日(金)～17日(日)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍
※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

Aコープ幡山店情報
● 祝!成人の日 7日(木)～9日(土)
● 寒の旬、冬の大雪!鍋物まつり 14日(木)～16日(土)
● Aコープ得々大雪 21日(木)～23日(土)
● 農協の肉まつり 28日(木)～30日(土)

毎月10日は組合員デー! (Aコープは除く)

組合員に限り、レジでのお買上げポイントが2倍となります。
※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。
※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。

ポイント2倍

