

今が旬!
「アレッタ」を
知っていますか?

アレッタとは

ブロッコリーとケールの掛け合わせから生まれた野菜で12〜3月が旬。苦みが少なく茎・蕾ともに柔らかくて、ほんのりとした甘味と適度な食感が楽しめます。
また動脈硬化防止や老化予防などに効くカロテン、骨の形成を補助するビタミンKが豊富に含まれています。

JAあいち尾東各地域で栽培しています。

平成29年から本格的な出荷に向けて栽培に取り組み、当初20人の生産者で110kg出荷していましたが3年間で生産者数は46人に増加、出荷量は約1000kgになっています。

現地研修会・目揃え会を開催

12月11日に日進市の圃場で現地研修会と目揃え会を行いました。当日は生産者と各地域の営農担当者が参加し、圃場の生育状況や栽培に関する情報を共有しながら、重量や販売価格、出荷時の包装方法など選別の基準を慎重に確認しました。

出荷規格等について説明した北部営農センターの伊藤昌孝さんは「しっかりと規格を確認し、より良質なアレッタを多くの消費者へ届けることで、更なる認知度の向上、消費拡大に取り組んでいきたい」と話しました。



アレッタで作りたい! おすすめ料理

アレッタの和風パスタ

材料(2人分)

- アレッタ...1/2袋
- たまねぎ...1/4個
- ぶなしめじ...1/2房
- コーン缶...80g
- ハム...3枚
- パスタ...2束
- オリーブオイル...適量
- 塩こしょう...適量
- しょうゆ...大さじ1



作り方

- たまねぎを薄切り、ハムを5mm幅にアレッタを食べやすい大きさに切ります。
- 鍋たっぷりのお湯に塩を加え、パスタの麺を茹でます。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、Aを加えて炒めます。
- ③に塩こしょう、しょうゆを入れて味付けし、パスタの茹で汁を少量加えて火を止めます。
- パスタが茹であがる1分前にアレッタを加えて茹でます。
- 茹で上がったパスタとアレッタを④と混ぜ合わせて完成です。

アレッタのオープンオムレツ

材料(2~3人分)

- アレッタ...1袋
- 卵...2個
- 牛乳...大さじ1
- 塩...少々
- バター...5g

作り方

- アレッタを2〜3分塩ゆでしてから流水にさらし、水気を切って1cmほどに切ります。
- ボウルに卵を入れかき混ぜ、①・牛乳・塩を入れさらにかき混ぜます。
- フライパンにバターを溶かし、②を焼いたら完成です。



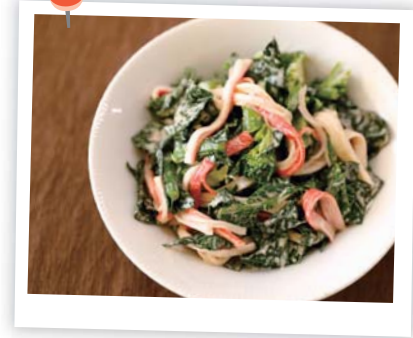
アレッタのかにかまサラダ

材料(2人分)

- アレッタ...1束
- 塩...少々
- 鶏ガラスープの素...小さじ2
- ごま油...大さじ1
- かにかま...4本〜5本
- マヨネーズ...大さじ1〜1.5
- 白ごま...大さじ1

作り方

- アレッタを2〜3分塩ゆでしてから流水にさらし、水気を切って1cmほどに切ります。
- ボウルに①とAを加え混ぜます。
- ②にかにかまを手でさいて加えます。
- ③にBを加え全体によく絡ませ完成です。



保存方法

乾燥しないように袋などに入れ、冷蔵庫の野菜庫に立てた状態で入れましょう。長期保存する場合は、固めに茹でてから水気を切って、バットなどに重ならないよう広げ冷凍します。凍ったら密封袋などに入れておけば使い分けだけ小出しすることができます。

選び方

花蕾が密集していて硬く引き締まっているものを選びましょう。



管内で栽培されたアレッタは3月頃まで管内産直所やイトーヨーカ堂、市場に出荷予定です。

価格：1袋あたり100円〜