

Recipe 秋野菜のポトフ

- 材料(2人分)**
- かぶ…小3個
 - さつまいも…1本
 - さといも…小3個
 - にんじん…小1本
 - ソーセージ…6本
 - オリーブオイル…大さじ1
 - 水…500cc
 - ブイヨン…5g
 - すりおろししょうが…少々
 - 塩…少々
 - コショウ…少々

- 事前準備**
- 1 かぶは皮をむいて半分に切ります。
 - 2 さつまいもは皮付きのまま乱切りにします。
 - 3 さといもは皮をむき、大きい場合は食べやすい大きさに切ります。
 - 4 にんじんは乱切りにします。

- 作り方**
- 1 鍋にオリーブオイルを入れてかぶ、さつまいも、さといも、にんじん、ソーセージを焼き色がつくように炒めます。
 - 2 1に水を入れ沸騰したらアクを取り、ブイヨンを入れ弱火で15分程煮込みます。
 - 3 しょうがを加え、塩・コショウで味を整えて完成です。

日進園芸
センター
食育ソムリエ
吉永 豊子

今月の 食材メモ②

さといも



さといもには、余分な塩分を排出するカリウムが含まれており、高血圧の予防や改善の効果が期待できます。また、さといも特有のぬめり成分であるガラクトマンナンは水溶性食物繊維の一種です。胃の中で水分を吸って膨らむ特徴があるため、食欲を抑えたりコレステロールの吸収を抑えるはたらきがあります。乾燥を防ぐため土は落とさず新聞紙で包み、段ボールや紙袋に入れて直射日光に当たらない風通しの良いところで保存しましょう。



1人あたり 399kcal

農薬・農機具売場 変更のお知らせ

日進園芸センターの改装工事のため、農薬・農機具売場が旧中部宮農センター事務所へ移動しました。ご不便おかけいたしますがご理解の程よろしくお願い申し上げます。



道路

日進園芸センター
入口

農薬・農機具
売場
入口

A.M

日進支店

本店

道路



1人あたり 31kcal

今月の 食材メモ①



かぶ

かぶには消化酵素のアミラーゼが豊富に含まれており、胃もたれや胸やけの予防改善や整腸効果があります。また、葉にはβカロテンが含まれており、体内でビタミンAに変換され皮膚や粘膜の健康を保ちます。皮をむいてラップで包み、冷凍庫用保存袋に入れて冷凍庫で保存すると、みずみずしさを保ったまま1か月程度保存することができます。葉と茎は分けて冷凍しましょう。

- 材料(4人分)**
- 桃かぶ…1個(200g)
 - たまねぎ…1/2個
 - コンソメ…小さじ1
 - 水…600cc
 - 牛乳…20cc
 - バター…少々
 - 塩…少々
 - コショウ…少々
 - パセリ…適量

桃かぶのピンク色を活かして皮ごと調理!

- 作り方**
- 1 桃かぶを薄切りにし、鍋に桃かぶ、コンソメ、水を入れて桃かぶが柔らかくなるまで煮ます。
 - 2 たまねぎを薄切りにし、フライパンにたまねぎ、バターを入れ炒めます。
 - 3 ミキサーに1と2のたまねぎと牛乳を入れて攪拌します。
 - 4 3を鍋に戻して塩・コショウで味を整え、彩りにパセリを添えて完成です。

日進園芸
センター
食育ソムリエ
杉浦 理恵子



Recipe 桃かぶの ポタージュ

食育ソムリエ直伝!
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?



店舗
情報

日進園芸センター

日進市蟹甲町池下213-1 ☎0561-72-0016
[営業時間] 4~9月 8:30~18:00 10~3月 8:30~17:00 毎週水曜定休、正月、棚卸休み