



プチヴェール酢で作る桃かぶと白かぶの紅白なます

材料 (2人分)

- 桃かぶ…1個
- 白かぶ…1個
- 塩…少々
- プチヴェール酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

作り方

1. 桃かぶ、白かぶは皮をむき、薄く食べやすい大きさに切ります。
2. 塩を振って軽くもみ、10分ほど置いたら水を切ります。
3. プチヴェール酢と砂糖を混ぜて合わせ、2のカブを加えて10分ほど置いて、味がなじんだら完成です。

好みで
ゆず皮を添えてても◎

各グリーンセンター
で販売中!!

プチヴェール酢

JAあいち尾東の特産品「プチヴェール®」の栄養素をぎゅっと凝縮したお酢。
甘くジュースのような口当たりで、そのままでもおいしくの飲むことができます。



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました!
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。

プチヴェール®とカリフローレのチャンプル風

材料 (2人分)

- プチヴェール®…6個
- 豚バラ肉…100g
- サラダ油…小さじ1
- にんじん…1/2本
- 木綿豆腐…150g
- 白だし…小さじ2
- カリフローレ…100g
- 卵…1個

作り方

1. プチヴェール®は半分に切り、人参はいのしょ切り、カリフローレは小房に分けて下茹でします。
2. フライパンに油を引いて火にかけ、食べやすい大きさに切った豚バラ肉を炒めます。火が通ったらカリフローレ、人参を入れて5分蒸し焼きにします。
3. 豆腐を手で崩しながら入れ、プチヴェール®を加えて炒めます。
4. 白だしを加えて味を整えたら、溶き卵を回し入れ、ふんわり固まったら完成です。



平成2年にケールと芽キャベツを交配してつくられたアブラナ科の野菜です。フランス語で「小さい」という意味の「プチ」と「緑」という意味を持つ「ヴェール」を合わせて名づけされました。ケール特有の苦みがなく甘みがあるので、サッと茹でただけでもおいしく食べることができます。



プチヴェール®とかぶのスープ

1人あたり約120kcal



材料 (2人分)

- プチヴェール®…4個
- 白かぶ…1/2個
- ベーコン(ブロック)…25g
- 顆粒コンソメ…小さじ2
- オリーブオイル…小さじ1
- 水…400cc

作り方

1. かぶ、ベーコンは食べやすい大きさに切ります。かぶは皮をむいて1cm角に切ります。
2. 鍋にオリーブオイルを引いてベーコンを炒め、油が出てきたらかぶを入れて1分炒めます。
3. 鍋に水400ccとコンソメを加え、強火で煮ます。
4. かぶに火が通ったらプチヴェール®を入れ、中火で2分煮たら完成です。

仕上げに
ブラックペッパーを
かけても◎



食育ソムリエのレシピ
をご紹介しています。
是非ご覧ください!



Instagram

1人あたり約360kcal



豆知識 プチヴェール®を選ぶ時のポイント

葉がみずみずしくて
ハリのあるもの
鮮度が落ちてくると黄色くし
おれていきます。

小ぶりのもの
あまり大きく育ちすぎると硬
い食感になります。

茎の切り口が
軸の中心まで緑色のもの
収穫からあまり時間が経ってい
ない新鮮な証拠です。

地域農業
応援団!

食育
shokukukitchen
キッチン