

旬の野菜をおいしく食べよう！

2013.睦月

畑のレモンで風邪予防

カリフラワーを食べよう。

レモンに負けないほど豊富なビタミンCが含まれているカリフラワー。その量はゆでた後でも同量のレモン果汁とほぼ同じです。そんなカリフラワーが日本へやってきたのは明治時代。初めは鑑賞用として育てられていました。戦後になるとホワイトアスパラガス、セロリと共に「洋菜の3白」と呼ばれ、愛されるようになりました。日本で流通しているのは白色がほとんどですが、オレンジ色した「オレンジブーケ」や紫色の「バイオレットクイーン」、花蕾がうずを巻いた「ロマネスコ」などがあります。



カリフラワーの美味しいゆで方

大きじ1程度の薄力粉を水でよく溶き、ゆで湯に入れるとうま味を逃がさずふっくらと仕上がります。

カリフラワーと鶏肉のグラタン

材料&作り方

- ①鶏もも肉（200g）はひと口大に切り、塩、こしょう（各少々）する。
- ②カリフラワー（1株）は小房に分け、軸は皮をむき、角切りにする。
- ③鍋に無塩バター（20g）を溶かし、①の栗面を炒めて取り出し、②を弱火でじっくり炒めて鶏肉をもどし入れる。
- ④③に薄力粉（大きじ1.1/2）を入れてサッと炒め合わせ、白ワイン（大きじ1）を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑤④に牛乳（200ml）を入れて混ぜながら、牛乳にとろみがつくまで煮、生クリーム（大きじ1）を入れて火を止め、塩、こしょう（各少々）で味を調える。
- ⑥グラタン皿に⑤を盛りつけ、ピザ用チーズ（50g）をかけ、200℃のオーブンでチーズに焼き色がつくまで焼く。



スタイリスト/小菅聖子

feast