



今月のレシピ

ニンジンたっぷり肉じゃがコロッケ

素材・分量 (4~5人分)

ニンジン	1本	ジャガイモ	3個
玉ネギ	1/2個	糸こんにゃく	1/2パック
牛細切れ肉	100g	パン粉	適量
油	適量		
合わせだし [お玉1杯: 70cc]			
だし汁	お玉7杯	濃い口醤油	お玉1杯
みりん	お玉1杯	砂糖	お玉0.7杯

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	272kcal	タンパク質	7.3g
脂肪	13.6g	食物繊維	2.8g
塩分	2.2g		

作り方

- ① ニンジン、ジャガイモ、玉ネギを適度な大きさに切る。
- ② ニンジンを火が通るまで湯がく。
- ③ 合わせだしを作り、②、玉ネギ、糸こんにゃくと一緒に鍋で5分間煮込む。
- ④ ③に牛肉を入れて色が変わったら火を止める。
- ⑤ ジャガイモをふかしてつぶす。
- ⑥ ④のダシを切り、⑤と混ぜてコロッケ地を作る。
- ⑦ ⑥にパン粉をつけて、170℃の油で3分揚げて完成。

※合わせだしは、お玉で分量を量ると手間がかかりません。
 ※コロッケにタルタルソースをかけると、よりおいしくなります。

栄養士チェック

ニンジンはカロテンを多く含んでおり、丁寧に洗って皮付きのまま調理するのが栄養的には適しています。また、ほかの食品のビタミンCを破壊する酵素があるので、油や酢の入ったドレッシングをかけると酵素の働きを抑えることができます。



日本料理 加賀 福田貴義さん

レシピ紹介者

地元食材と加賀の食材を融合させた地元ならではの加賀料理を提供しています。西条の食材は魚はもちろん農産物にもこだわったものが多く調理しがいがあります。レシピのコロッケは筑前煮でも応用ができますのでご家庭で楽しく料理していただくと幸いです。

ふるさと産品通信

今日の食材

ニンジン

英語名「キャロット」の由来にもなっているように、ニンジンは、カロテンを多く含んだ緑黄色野菜の代表です。原産地はアフガニスタンの北部で、伝わったルートによってアジア系とヨーロッパ系に分別されています。日本には江戸時代初期に中国から渡来したアジア系が伝わり、その後、江戸時代後期にヨーロッパ系が伝わりました。明治以降にヨーロッパ系が多く入り、現在では食生活の変化や栽培のしやすさなどから、ヨーロッパ系が主流となっています。アジア系の代表種は鮮やかな赤



作付面積：11ha (県内第1位)
 収穫量：206t (県内第1位)
 参考：平成18年愛媛県農林水産統計年報

色の金時ニンジンで、別名京ニンジンとも呼ばれています。一方、ヨーロッパ系にはいろいろな種類がありますが、一般的なものには五寸ニンジンで、長さが5寸程度(約15センチ)なので、その名前がついています。

食育ワンポイントチェック

冬野菜をとりましょう

最近では、野菜の栽培技術が進み、スーパーなどに行けばいろいろな種類の野菜が年中並んでいます。しかし、旬のものは旬の時期に食べた方が栄養価も高く、安価です。

冬はホウレンソウ・小松菜・白菜などの葉物野菜や大根・カブ・ニンジン・ゴボウなどの根菜類も多く出回ります。冬野菜は繊維が柔らかくなり甘みが増します。根菜類の大根・カブ・ニンジンなどは、根だけでなく葉にもビタミン類が多く、栄養がいっぱいです。

1日に取りたい野菜の量は350gぐらいですが、野菜を生で取るよりも、温かい鍋物やスープなどにすると量(かさ)が減り食べやすく、汁に溶け出したビタミン類も取ることができます。冬野菜をしっかり取り、寒い冬を乗り切りましょう。

次回の食材は **シタビラメ** です。 問合せ：市庁舎本館産業振興課 ふるさと産品係 TEL0897-52-1490