



こりこりした食感とやさしい甘さは生で食べるからこそ味わえます。

カリフラワーの生サラダ

〈材料〉2人分
カリフラワー*…1/3個(小房に分ける)
オリーブオイル…大さじ1
レモン汁…小さじ1
塩…小さじ1/8
粗びき黒こしょう…少々
*表面に黒ずみがない、新鮮なものを使う。

〈つくり方〉

- 1 ポウルにカリフラワーとオリーブオイル、レモン汁、塩を入れて混ぜる。
 - 2 冷蔵庫に10分おき、味をなじませる。
 - 3 器に盛り、こしょうをふる。
- ◎レモン汁とオリーブオイルにしばらく浸すと、すっきりした味わいになりよりおいしくなる。
◎生ハムを合わせたり、砕いたくるみをのせてもおいしい。

カリフラワーの茎はピクルスにすると、歯ごたえがあっておいしいです。(五月女めぐみさん)



マヨネーズなし、味つけは塩だけなのにコンソメのような風味を感じるから不思議。

カリポテサラダ

〈材料〉4人分
じゃがいも*…3個(皮をむき丸ごと)
カリフラワー…1/2個(鍋に入らなければ小房に分ける)
植物油**…大さじ2
塩…少量
*男爵などホクホク系品種がおすすめ。
**香りにくせない菜種サラダ油がおすすめ。

〈つくり方〉

- 1 鍋にじゃがいもとひたひたの水を入れてゆでる。串が中心まで刺さるくらいになったらカリフラワーを入れ、さらに10分ゆでる。
- 2 ゆで上がったたら鍋の湯をこぼして水を切る。再び火をつけて水分を飛ばし、火を止め、熱いうちに鍋の中で木べらで粗くつぶす。食感を残すとよい。
- 3 温かいうちに油と塩を加えて混ぜ、全体に味をなじませる。



しょうがの風味がきいてからだも温まります。

カリフラワーと鶏肉のしょうが蒸し焼き

〈材料〉2〜3人分
カリフラワー…小1株(小房に分ける)
鶏むね肉…約250g(ひと口大に切る)
しょうが…1かけ
(皮をむき1〜2mm厚さにスライス)
塩…小さじ1/3
酒…大さじ1
オリーブオイル…大さじ2
粗びき黒こしょう…適量

〈つくり方〉

- 1 フライパンにオリーブオイルを熱し、カリフラワーと鶏むね肉を焼く。
 - 2 焼き色がついたら、塩と酒を加えて軽く混ぜ、しょうがを入れて蓋をす。弱火で5分ほどじっくり火を通す。
 - 3 器に盛り、好みで黒こしょうをふる。
- ◎しょうがも一緒に食べられる。新しょうがを使うとより食べやすい。



塩辛くないのにガツンとおいしい。香ばしいにんにくが食欲をそそります。

ブロッコリーのペペロンチーノ

〈材料〉2人分
ブロッコリー…1株(小房に分け、茎は輪切り)
にんにく…1かけ(みじん切り)
赤唐辛子…1本(輪切り)
オリーブオイル…大さじ1
塩麹…小さじ1
甘酒…小さじ1
こしょう…少々

〈つくり方〉

- 1 ブロッコリーはかためにゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、赤唐辛子を入れて火にかけ、香りが立ってきたらブロッコリーを入れて炒める。
- 3 塩麹、甘酒、こしょうを加え、味をみて塩(分量外)を足す。さっと混ぜたら火を止め、器に盛る。

出荷先のお客さんからアイデアをもらうことも多く、この料理も地元のお店・こな家さんに教えてもらったレシピです。甘酒や塩麹を使った、素材の味をいかした料理にいつも驚かされます。(小山眺美さん)

