

カボチャとニンジンの甘いスープ

●作り方

- (1) カボチャは一口大に切り、塩少々を振っておく。ニンジンとタマネギは薄切りにする。
- (2) 温めた鍋にオリーブ油を入れ、タマネギが甘い香りがするようになるまで弱火で7～8分炒める。
- (3) (2)にカボチャとニンジンを入れ、3～4分炒めてから水を加える。ふたをして、沸騰してから弱火で15分ほど煮込み、塩・こしょう・ナツメグで味を調えて火を止める。
- (4) ミキサーなどにかけて滑らかにする。鍋に戻し、温めてから器に注ぐ。

●材料（4人分）

| | |
|---------|------|
| カボチャ | 300g |
| ニンジン | 100g |
| タマネギ | 100g |
| 水 | 3カップ |
| EVオリーブ油 | 大さじ1 |
| 塩 | 適量 |
| こしょう | 適量 |
| ナツメグ | 少々 |

直売所には季節を感じさせるリンゴやニンジンなど新鮮な食材が棚いっぱい並んでいます。

冬至といえば南瓜（なんきん）。ビタミン・ミネラル・βカロテンなどが豊富で、風邪の予防や免疫力アップなどにも期待できます。冬至には「ん」のつくものを食べると「運」を呼びこめると言われていることから、今回はカボチャ・ニンジン・リンゴを使ったレシピをご紹介します。カボチャとニンジンの甘いスープは、これから寒くなる季節にピッタリです！ **NANKIN NINZIN RINGO**

食材を揃える際は、是非直売所「林檎の森」をご利用下さい。あなたが求める新鮮な食材にきっと出会えるはずです。

「ん」のつくものを食べて縁起をかつぐ！

新鮮食材で 季節を感じよう

冬至



直売所「林檎の森」

齋藤 雄太

.....
入組してから7カ月目を迎え、野菜の品出し等では安心・安全を心がけて日々業務に取り組んでいます。

おいしい カボチャの 見分け方は？

カボチャはホクホクで甘いものが人気ということで、カボチャの選び方をピックアップしてみようと思います。また、カボチャは収穫後に追熟させて美味しくなることから、しっかりと成熟すると甘味が強くなるということ覚えておきましょう。

●皮の色をみる

- ・皮の一部が黄色く赤みの濃いもの
- ・皮全体の色がより濃いもの
- ・日本カボチャは白く粉が吹いたもの

●皮の肌触り

- ・皮が固く肉厚のもの
- ・縦にしっかりと溝があるもの
- ・丸くて綺麗に左右対称なもの

●ヘタをみる

- ・ヘタが乾いてコルク状のもの
- ・ヘタが10円玉ぐらいのもの

※カットされたものについては、濃いオレンジ色で種が立派なものを選ぶ。



おいしい ニンジンの 見分け方は？

ニンジンには寒さが増すとともに甘味もどんどん増してきます。また、形でおいしさが判断できる野菜として有名です。ニンジンを選ぶときは、太めで全体的に丸みがあるものを選び、先のとがったものは避けましょう。表面にはツヤがあり、色が濃く鮮やかなものがオススメです。また、表面に生えている小さな毛が均等に並んでいるもの、おいしいと言われているのでチェックしてみましょう。

リンゴ&サーモンの サンドイッチ

1食当たり
約496kcal



point

リンゴのシャキシャキとした新食感が楽しめるサンドイッチ。甘酸っぱいリンゴと香り豊かなスモークサーモンとの相性も抜群です。サンドしてからラップできっちり包み、冷蔵庫に1～2時間入るとよくなじみ、さらにおいしくなります。

材料（2人分）

| | | | |
|----------|------|--------|------|
| 8枚切り食パン | 4枚 | マヨネーズ | 大さじ3 |
| リンゴ | 1/2個 | 粒マスタード | 小さじ2 |
| レタス | 2枚 | 塩 | 少々 |
| スモークサーモン | 60g | ディル | 1～2本 |
| レモン汁 | 少々 | | |

作り方

- (1) リンゴは皮と芯を除き、薄切りにしてから塩とレモン汁を振り掛ける。レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- (2) ディルは刻んでおく。
- (3) マヨネーズと粒マスタードを合わせる。
- (4) パンに(3)を塗り、リンゴの薄切り・スモークサーモン・ディル・レタスの順番に載せてサンドする。
- (5) ラップできっちりと巻き、冷蔵庫に1時間ほど入れておくとなじむ。
- (6) お好みでパンの耳を切り取り、半分に切る。