

冬サラダを 楽しもう

暑い夏にはひんやり爽やかな一品として、寒い冬にはあたたかな野菜がいろいろ入ったホットな一品として、サラダは献立に欠かせない要素ですね。カラフルな盛り付けが工夫できるのも楽しみのひとつです。

カブなどの野菜を使った あたたかなサラダを楽しむ

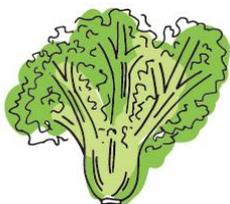
春の七草のすずなは、カブの別の名前。白い球形のカブは、煮たり、焼いたり、干したり、もちろん生でも楽しめる野菜ですね。また、葉の部分も漬物や炒めものなどに使えて栄養価が高いと言われています。

寒い日は、ブロッコリーやにんじん、さつまいもなどと一緒に温めて、ホットサラダはいかがでしょう。ブロッコリーの緑、にんじんの赤、さつまいもの黄色や紫、そして、カブの白色がホクホクに混ざり合って、見た目にも楽しいひと皿になります。



エンダイブとは？

エンダイブとは、キク科の洋野菜で別名「にがチシャ」とも言われています。別名にあるとおり、苦味が強いことでも知られており、サラダにする場合は、栽培時に軟白処理された、柔らかくて白く、苦味が少ない部分が使われます。盛りつける時にこんもりと形よく盛りつけられるのでおしゃれな感じに仕上がるのも特長です。あまり、馴染みのない野菜ですが、市販で見られた時には一度味わってみてはいかがでしょうか。



野菜のリボンで美しく盛り付け

皮をむくときに便利なピーラーを使って、野菜のリボンを作ってみませんか？にんじんをピーラーで薄くスライスするとオレンジ色のリボンになります。大根なら白いリボン、キュウリならうすい緑色のリボンが出来上がり。蝶々結びのようしたり、丸めたり…布地のリボンのようなアレンジが楽しめます。



グリル皿ごとテーブルへ出せる 「かんたん見栄えごはん」メニューが追加

スチームオーブンレンジ NE-BS607



- グリル皿ごとテーブルへ「かんたん見栄えごはん」
- 裏返さなくてもこんがり焼ける「ビストログリル皿」
- 小さなお子様がいっても安心「ロック機能(チャイルドロック)」

(有)デンキの桐原
赤平市茂尻中央町南2-5
TEL0125-32-2279