

いつもご注文ありがとうございます。

朝晩は冷え込み、白い息も見られる季節になってきました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今月のお題はカリフラワーです。

白い蕾が綺麗なカリフラワーですが、オレンジや紫のカリフラワーもあります。カリフラワーは、収穫時期を変えながら全国で栽培され、真夏を除いてほぼ一年中出回っている野菜ですが、出荷量は秋頃から増え始め、最も美味しい時期は11月から3月頃までだそうです。日本ではブロッコリーの方が一般的かもしれませんが、カリフラワーにもたくさんの栄養が含まれています。

・ ビタミンC

疲労回復、かぜ予防、ガン予防、老化防止に美肌効果。カリフラワーに含まれるビタミンCは熱を加えても水に溶けにくく、ブロッコリーよりもビタミンCが損なわれにくいそうです。

・ カリウム

豊富なカリウムが余分な塩分を排出し、高血圧やむくみに効果があります。また、長時間の運動による筋肉の痙攣などを防ぐ働きもあります。

・ 食物繊維

不溶性の食物繊維を多く含み、便秘や大腸がんなどの生活習慣病の予防に効果があります。

そのほかにも鉄分や葉酸なども含まれているそうです。

白いのでなんとなくあまり栄養がなさそうに見えるかもしれませんが、カリフラワーも優秀な野菜です。歯ごたえを残せばパリパリ、よく火を通せばホクホクになり、違った感触も楽しめますよね。

寒くなってきたので、ほっこり温まるチャウダーを作ってみました。冷蔵庫に余っている具材で作ってみてくださいね。



カリフラワーと鶏とキノコのチャウダー 2人分

材料・鶏肉（お好きな部位） 100g・カリフラワー 100g・玉ねぎ 小半分・きのこ お好みで・バターかギー 大さじ1～・カネキ田舎味噌か赤味噌 20g～・お好きなミルク 250cc・水 適量・塩 少々

作り方・鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩をもみ込んでおく。カリフラワーは食べやすい大きさに房を分け、キノコも食べやすい大きさにしておく。玉ねぎを一口大に切ったらバターかギーで透明になるまで炒める。鶏肉を足し、水をひたひたになるまで入れたら、弱めの中火で蓋をして鶏肉に火を通す。カリフラワーとキノコを足し蓋をして2分ほど蒸し煮にしたら、ミルクを足し一煮立ちさせて火を止め、味噌を溶き入れる。

*ミルクは動物性でも植物性でも美味しいです。今回はカシューミルクで作ってみました。

*白味噌でも赤味噌でもお好みでどうぞ。

紅葉の美しい季節ですね。コートや羽織り、澄んだ空気を一杯吸い込んで、秋を満喫してください。