



彩りのいい料理で食卓が華やぐ！

ビーツ

てんさい糖の原料であるテンサイ（甜菜）の一種で、食べるとほんのり甘みを感じます。生食でも使えますが、加熱すると甘みがひきたちます。ポルシチが有名ですが、色がきれいなので生でサラダに使ったり、ピクルスなどでもおいしいです。蒸しても焼いても揚げてもおいしく食べられます。



スーパーフード
とも呼ばれる
栄養価の高い
野菜です！



ほっこり農園
ウェブサイト



ビーツ入りの紫ポテトサラダ

じゃがいもとの相性は抜群！色鮮やかなサラダ

【材料】 ビーツ 1 個 / じゃがいも 2 個 / 玉ねぎ 1/2 個 / 調味料（マヨネーズ 大さじ 2、レモン果汁 小さじ 1、塩・こしょう 少々）

【作り方】 ①ビーツとじゃがいもを皮ごとラップで包んで電子レンジで 500w3 分、裏返して 3 分かける。じゃがいもに爪楊枝を刺してみ、芯が残るようならさらに加熱する。②ビーツは包丁で皮をむいて、1cm 角に切る。③じゃがいもは皮をむいてボウルに入れてつぶす。④粗熱がとれたらビーツと調味料を入れて混ぜ合わせる。仕上げにこしょうをふりかけてもおいしい。



ビーツのポタージュスープ

濃厚な味を楽しめておもてなしにも最適！

【材料】 ビーツ 2 個 / じゃがいも 小 1 / たまねぎ 1/2 / 牛乳 200ml / 水 200ml / バター 10g / 調味料（コンソメ 1/2 個、塩 少々、こしょう 少々）

【作り方】 ①薄切りにした玉ねぎをバターで炒める。しなっとしたら、皮をむき薄切りにしたじゃがいもとビーツを入れて軽く炒める。③水、コンソメを入れて中火で 10 分程度煮る。④食材が十分柔らかくなったら、ミキサーなどにかける。⑤鍋に戻し牛乳を入れて沸騰直前まで加熱したら塩・こしょうで味を整える。



ビーツの茎と葉のじゃこ炒め

ごはんのおともにも、豆腐にのせたり、つまみにもなる

【材料】 ビーツの茎と葉 1 束 / ちりめんじゃこ 20g / ごま油 大 1 / ごま 大 1 / 調味料（酒 大 1、みりん 大 1、しょうゆ 大 1）

【作り方】 ①茎と葉は粗めのみじん切りにする。②フライパンにごま油を入れじゃこを炒める。③みじん切りにしたビーツの葉と茎を加えて炒め、油がまわったら、調味料を入れる。④調味料がある程度なくなる程度まで煮たら、ごまをあえて出来あがり。そのままつまみにしてもいいし、ごはんや豆腐などにのせてもおいしく食べられる。