



神奈川県綾瀬市

ほっこり農園

おいしい野菜レシピ

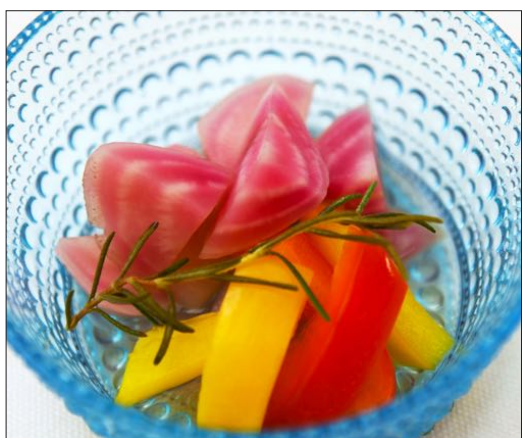
ほんのりとした甘みでクセがない

うずまきビーツ

うずまきビーツは、イタリアのキオッジャ地方発祥のビーツです。果肉はピンクと白のうずまき模様が特徴で、カットする角度によって模様が違って見えます。ビーツはショ糖を含んでいて甘みがあり、くせもなく食べやすい味です。強く加熱すると模様が薄くなるので、生や軽い加熱で使うといいでしょう。



ほっこり農園
ウェブサイト



うずまきビーツの甘酢漬け

さわやかで食べやすく口直しにもぴったり

【材料】 うずまきビーツ 1 個 / パプリカ 1/2 個 (赤と黄、なくても可) / ローズマリー 1 枝 / 調味料 (酢 50ml、水 50ml、砂糖大 2、塩少々)

【作り方】 ①うずまきビーツの皮をむき、一口大のサイズに切る。パプリカも一口大にカットして保存容器などに入れる。②調味料を鍋に入れて混ぜ合わせて火にかける。沸騰したら火を止めて、①に入れる。③ローズマリーを入れて粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。④1時間くらいつけこめばサラダ感覚で食べられ。一昼夜つけるとしっかりしたピクルスとして楽しめる。



うずまきビーツと生ハムのサラダ

見た目にも鮮やかなさっぱりとした前菜

【材料】 うずまきビーツ 1 個 (ここでは異なるものを 1/2 ずつ使用) / 生ハム数枚 / ミニトマト 2 個 / 調味料 (オリーブオイル大 1、レモン汁大 1)

【作り方】 ①うずまきビーツを薄くスライスする。沸騰したお湯で 1 分程度軽くボイルしたあと、冷やしておく。②生ハムを食べやすいように適当にカットして、①と交互に並べていく(ここでは円形に配置)。ミニトマトも 1/4 にカットして並べる。③葉の部分のみじん切りにして、調味料と一緒に和えて、ソースとして上にかける。



ウインナーとうずまきビーツ炒め

ピリ辛に仕上げたウインナーと絶妙の相性

【材料】 うずまきビーツの茎と葉 1 束 / ウインナー 5-6 本 / オリーブ油大 1 / 調味料 (塩、こしょう適量)

【作り方】 ①うずまきビーツを薄いくし形に切る。茎と葉は 3cm 程度の長さに切る。ソーセージは斜めの薄切りにする。②フライパンにオリーブ油を入れ、くし形に切ったビーツとウインナーを入れて、表面に焦げ目がつくくらいに焼く。③両面しっかり焼き目がついたら、葉を入れて炒める。④塩、こしょうを入れて、しっかり目に味をつけてできあがり。塩味のきいたウインナーとかすかな甘みのビーツが合う。