



ブロッコリーとケールをかけあわせた野菜

アレッタ

ブロッコリーとケールをかけあわせ、見た目は茎ブロッコリーにそっくりですが、葉も茎もつぼみもすべて食べられます。ケール特有の苦みはなく、茎の部分には甘みがあります。炒め物やパスタ、天ぷら、和え物、蒸し物など、さまざまな料理に使用できます。



簡単で素材の味が楽しめるアレッタのオイル蒸し



アレッタの味がよくわかる簡単料理

【材料】アレッタ:1袋／にんにく:1かけ／オリーブオイル:大2、(調味料)塩、こしょう:少々

【作り方】①アレッタを5cmくらいに切る。茎の太い部分は縦半分か1/4くらいに切る。②フライパンにオリーブオイルとみじん切りしたにんにくを入れて弱火でニンニクの香りを出す。③ニンニクの香りが出たら、アレッタを入れて炒める。水大2(分量外)を入れてフライパンにふたをして蒸し煮にする。④3分ほどたったらふたを外して水分を飛ばし、塩こしょうで味付けをしてできあがり。

おかずにもおつまみにもなるアレッタの肉巻き



しっかりとしたごはんがすすむ進むおかず

【材料】アレッタ:房くらい／豚肉薄切り:8枚(調味料)みりん:大1、しょうゆ:大1、砂糖:大1(調味料のかわりに、焼き肉のたれやすき焼きのたれなどでも可)

【作り方】①アレッタを縦半分に切って、片方を上下逆にして、豚肉2枚で巻く(枚数は豚肉の大きさによる)。②フライパンに油(分量外)を入れて、巻き終わりを下にして中火で加熱。両面と側面に焼き目をつける。③フライパンに酒大2(分量外)を入れ、ふたをして蒸し焼きにする。④3分ほどしたら調味料を入れて、全体に味がからむ程度まで煮詰めて完成。