

# 旬の野菜の機能性を知ろう 10月 柿&里芋

柿&里芋の栄養素・機能性を生かした食べ方のポイントと実際のメニュー例を提案させていただきました。昨今、料理に求められているのは、単に美味しさだけでなく、それをいただくことで体によいものを取り入れられるメニューです。美味しく健康的に食べるということは、メニュー作りの重要な訴求ポイントでもあります。逆を言えば、美味しい料理はチカラ(栄養素や機能性)があるとも言えます。今月の柿や里芋にはタイプや品種の特徴があります。栄養素や機能性だけでなく、その調理性を生かすことも重要です。人と同じで野菜や果物も適材適所で生かされる部分があります。

今月ご紹介したメニューの一例を上げますと、《アーモンドミルク入り杏仁豆腐 柿ソース》

柿のもつビタミンA、Cに加えて牛乳の代わりにビタミンEが豊富な今話題のアーモンドミルクを使用することによって、抗酸化力の高いデザートになります。ソースにするので、柔らかめのごまのない柿が向きます。

里芋はタイプによって向く調理法や、下処理が異なりますので、栄養価や機能性+品種・調理性、下処理の仕方考えたメニュー作りがカギです。このセミナーはどなたでもごさんかいただけます。



里芋(筍芋)ときのこと鶏の  
蒸し物 花椒油がけ



里芋(土垂)のから揚げ



柿と人参のラペ(マリネ)



アーモンドミルク入り杏仁豆腐  
柿ソース

11月のテーマははりんご&セロリです。

日程&お申込みはこちらから。<http://www.vege-marche.jp/pdf/seminar1.pdf>