

# Newsletter

株式会社持丸食品  
東京都大田区仲池上 2-27-3  
TEL:03-3755-3101  
FAX:03-3755-3105

※お見積りは、弊社担当者へ  
直接お問い合わせください。

師走にほっこり  
温まるメニューで♪

## 葉にんにく(千葉)

にんにくの若い茎葉を葉にんにくといいます。中華料理で麻婆豆腐や回鍋肉に使われているのは実はこの葉にんにくです。普通のニンニクに比べて爽やかな香りが特徴です。

## オニオンヌーボー(静岡)

新玉ねぎのようなフレッシュな香りと火を通すと香ばしくも甘く深い味わいはオニオンヌーボーならでは。

## さいたまヨーロッパ野菜研究会の「金かぶ」

“Kinkabu” Turnip, Golden turnip

「金かぶ」は皮が優しいイエローで、肉質も緻密で甘みがあります。十分に煮てマッシュしても、柔らかな甘みが味わえます。皮を残しつつカットをすることで黄色を生かしてお料理もできます。ピクルスなどにも最適です。蕪は火を通すとふんわり柔らかい口当たりと癖のない味わい、オイルをひいてアンチョビなどと共にグリルをしても。もちろん生でもその甘みや食感の変化も楽しめます。疲れがちな胃をやさしく労るアミラーゼ、健康には大切な要素となる葉酸やカリウムも含まれています。



## マイクロラディッシュ(愛知)

赤く輝くルビーのようなラディッシュ。グリーンピースよりも一回り小さい珠がとてもチャーム。お料理のワンポイントにも愛らしくかわいらしいその姿はひときわ目を引きまします。

## プチベール(長野 佐賀 群馬)

ケールと芽キャベツの掛け合わせ野菜。冬季の人気食材です。栄養価も高く、ヒラヒラと可愛い葉はサッと火を通した後も美しいグリーンで飾りにできるほどしっかりとしています。



## 赤蓮根(徳島)

元は、高級品種といわれている備中種の蓮根の突然変異といわれています。粘度の強い土で地下茎深く成長するこの赤蓮根は、丁寧に手掘りで収穫されます。粘り、しゃきとした食感はこの赤蓮根独特のものかもしれません。灰汁が強いので下茹でをしてから調理に使います。茹でるとその色はトーンの落ち着いた薄紫色に変わりますが、ちょっと珍しい赤い蓮根です。天麩羅、フライ、擦り流し、等々に。



## 芽キャベツ(静岡)

メキャベツは一般的なキャベツに比べ、ほとんどの栄養成分がバランスよく含まれています。ビタミンCは普通のキャベツの約4倍！美容にも健康にも風邪予防にもよい芽キャベツは、暖かいメニューにはなくてはならない存在です。