

りんご



「りんご」はとても種類が多く、9月頃から12月頃まで様々な品種がリレー形式で出回ります。山梨県内では北杜市や南アルプス市などが主な産地です。比較的保存しやすい果物ですが、温度変化には敏感。冷蔵庫や野菜室など、低温に保管すると良いでしょう。1つずつキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れておくとうち持ちします。

りんごとベーコンのガトーインビジブル・サレ



【材料】（パウンドケーキ型1台分）

・ りんご	1/2個	・ 牛乳	70ml
・ じゃがいも	150g(中1個)	・ 粉チーズ	30g
・ 茹でブロッコリー	50g	・ 薄力粉	50g
・ ベーコン	2枚	・ 塩胡椒	適量
・ 卵	2個		

【作り方】

1. りんごをよく洗い、皮のまま2～3ミリのくし形切りにする。じゃがいもは皮をむいて2～3ミリの薄切りにし、茹でブロッコリーは粗みじん切りにする。ベーコンは1センチ幅に切る。
 2. ボウルに卵を割って泡立て器で溶きほぐし、牛乳・粉チーズ・塩胡椒を入れてよく混ぜる。さらにふるった薄力粉を加えてダマがなくなるまで混ぜる。
 3. オーブンシートを敷いた型に底が埋まる程度に生地を入れ、ブロッコリーを敷き詰める。
 4. 生地にじゃがいもを加えてなじませ、3の上に半量のじゃがいもを入れて全体に敷き詰める。
 5. 4の上にベーコンを乗せ、その上に残りのじゃがいもを乗せて広げる。
 6. りんごを並べ、ボウルに残った生地を上からかけて平らにする。
 7. 予熱で180度に温めたオーブンで約40分焼く。竹串を指して何もついてこなければ焼き上がり。オーブンから取り出して冷ます。
- ・ 断面が特徴的な「ガトーインビジブル」の塩味バージョンです。
見た目が華やかなので、パーティ料理にピッタリ。クリスマスにもオススメです。



れんこん

「れんこん」はビタミンCが多く、野菜には珍しいビタミンB1、B2も含まれているので、疲労回復に効果が期待できます。また、ミネラルや食物繊維も豊富で、身体を内側からきれいにしてくれる野菜です。



れんこんと豚肉のきんぴら



【材料】（4人分）

・ 豚肉(細切れ等)	150g	・ しょうゆ	大さじ2
・ れんこん	300g	・ みりん	大さじ1
・ ごま油	大さじ1	・ 砂糖	大さじ2/3

【作り方】

1. れんこん3ミリ程度の薄さにスライスし、酢水にさらす。
 2. 豚肉は大きければ一口大に切る。
 3. 鍋にごま油を熱して豚肉を炒め、色が変わったられんこんを加えて炒める。
 4. しょうゆ、みりん、砂糖を加え、さっと炒めて器に盛る。
- ・ あまり炒めすぎない方が、れんこんのシャキシャキとした食感を楽しめます。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。