



ガロガロとしっとり、違う食感を混ぜて飽きない味に

シルクスイートとブロッコリーのサラダ

材料(2人分)

シルクスイート(さつまいも)・・・1本、ブロッコリー・・・1/2株、玉ねぎ・・・1/2玉、マヨネーズ・・・大さじ2、生クリーム・・・大さじ2(牛乳とバター1かけでも可)、粒マスタード・・・大さじ1、オリーブオイル・・・適量、塩・・・適量、黒胡椒・・・適量

作り方



1 さつまいもは1cmの輪切りにし水にさらす。ブロッコリーは一口大に切る。玉ねぎは薄くスライスする



2 さつまいもとブロッコリーを蒸し器にかけ、2分でブロッコリーは引き上げ氷水にくぐらせ色止め。さらに5分蒸したさつまいもを引き上げ軽く塩をふり、1/3の量をフォークでつぶす



3 フライパンにオリーブオイルをひき、玉ねぎを中火で色づくまで炒める

4 すべての材料をボウルに入れて混ぜ合わせ、冷やしたら盛り付け、黒胡椒をふる

蒸し器がない時は、深鍋に少量の水と野菜を入れたザルを入れ蓋をして蒸す

ちょこっと 美味しい話

こしな 越仲さん

コロナ前に農地付きの家を購入し、本業をやりながら週末や帰宅後に農業をしています。農業は初心者だったため、YouTubeや講習会で勉強しながら毎年工夫して作っています。さつまいもは完全無農薬でシルクスイートを作っており、昨年の出荷量は300kgを超えました。ホイルに包んで蒸し焼きにしてから冷やすと、ねっとりした食感になりおすすめです。ほかにもトマトやじゃがいも、いちごを有機栽培しており、これらは大阪産に登録しています。今後も美味しくて変わった品種に挑戦していくので、ぜひオーガニックのさつまいもを味わってください。



奥河内
ごちそう
レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol. 18

秋の味覚さつまいもでおしゃれサラダ

絹のようになめらかな舌触りと上品な甘さが特長のさつまいも、シルクスイートとブロッコリーを使ったボリウムたっぷりポテトサラダを紹介します。炒め玉ねぎのうま味とコクのあるマヨネーズベースの味付けがさつまいもの甘みを引き立て、大人も子どもも大好き、おつまみにもぴったりの一品です。

ビュッフェレストラン奥河内に10月からこのメニューが登場します
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)
クックパッド河内長野市公式ページ▼

