

ニンジン

2018/02/23

ニンジンは、カロテンが非常にたくさん含まれていて、かつ、根菜なので重量もあり、重宝する野菜です。
葉付きのニンジンが手に入ったら、ぜひ、葉も有効に活用してください。
セリ科の野菜なので、葉には独特の香りがあり、おひたしなどでは食べづらいつとを感じるかもしれません。その場合は、天ぷらなどにすると食べやすくなります。

ニンジンと柑橘のサラダ

千切りにしたニンジン、セロリ、柑橘類でサラダを作る。
柑橘には、あっさりしているグレープフルーツや文旦などがよい。

材料（6人分）

ニンジン： 300g
セロリ： 2本
文旦： 1/2個
ドレッシング
タマネギ： 50g
はちみつ： 大さじ1
米酢： 100mL
油（今回はコメ油）： 200mL
塩： 小さじ1
コショウ： 少々

1. タマネギは薄切りにして水で10分以上さらす
2. ニンジンは皮をむき、4cm長さの千切りにする
（千切り器で千切りにしてもよい）
3. 千切りにしたニンジンを水でさっと洗う
4. 文旦は、外側の皮と薄皮をむき、一口大にちぎる
5. セロリは、茎の部分を薄切りにする
（葉をみじん切りにして加えても良い）
6. ドレッシングの材料をミキサーにかける
7. ニンジン、セロリをドレッシングで和えて、文旦を飾る

ニンジンのグラタン

ニンジンはすりおろして、小麦粉と牛乳でクリーム状に。
チーズをのせてこんがり焼く。

材料（6人分）

ニンジン： 3本
タマネギ： 1個
ハム： 60g
牛乳： 900mL
バター： 大さじ1（炒め用）= 12g
バター： 大さじ4 + 1/2（コク出し用）= 54g
小麦粉： 大さじ18 = 162g
シュレッダーチーズ： 100g
塩： 小さじ1/2
コショウ： 少々

1. ニンジンをよく洗って皮ごとすりおろす
2. タマネギ、ハムはみじん切りにする
3. ナベか深めのフライパンにバター（炒め用）を入れてニンジン炒める
4. さらに、タマネギを入れて少し透明になるまで炒め、ハムを入れる
5. バター（コク出し用）と小麦粉を入れ白い粉が見えなくなるまで混ぜる
6. 牛乳を少しずつ入れて、全体をなめらかなクリーム状にする
7. グラタン皿に入れて、チーズをかけてオーブントースターで焼く

ニンジン葉のチヂミ

ニンジン葉の香りが気になるようなら、ごま油を多めにする

材料（6人分）

薄力粉： 300g
塩： 小さじ1/2
卵： 3個
水： 300mL
ニンジン： 1/4本
ニンジン葉： 90g
タマネギ： 1/2個
ゴマ油： 大さじ2
シーフードミックス： 300g
ゴマ： 大さじ3
酢： 適量
しょう油： 適量

1. ニンジン皮をむいて短冊切り、タマネギは繊維に沿って千切りにする
2. ニンジン葉は堅い軸を除いてみじん切りにする
3. シーフードミックスは食べやすい大きさに切り分ける
4. 薄力粉、卵、水、塩をよく混ぜて、生地を作り、できればしばらく寝かす
5. 生地にすべての具とゴマを入れてよく混ぜる
6. フライパンに油を引いて、1/6の生地を入れ、薄くのばす
7. 片面4分ずつ両面を焼いて、5cm角に切り分けて盛り付ける
8. 好みに酢醤油を付けて食べる