



チーズのご馳走

冬の野菜は、寒さの中でグッと甘みを増します。
この冬おすすめしたいのは、チーズと一緒に楽しむ青果レシピ。チーズのコクが野菜と果物の甘みをやさしく包み込み、素材のおいしさを引き立ててくれます。
アツアツのメニューから、手軽に作れるおつまみまで。
寒い季節にうれしい、満足度の高い青果×チーズレシピをぜひお楽しみください。

チーズでコク旨ごちそう野菜メニュー

野菜にチーズを「和えるだけ！ 乗せるだけ！ 混ぜるだけ！」シリーズを紹介します。



下仁田ねぎのグラタン

とろとろの下仁田ねぎが主役！ 和食でおなじみの食材ですが、チーズにも合います。モッツアレラまたはゴーダチーズがおすすめです。



ロメインレタスのグリル

ロメインレタスは焼いてもおいしく、香ばしく食欲をそそります。パルミジャーノなどの粉チーズを合わせることで満足感UP！



アボカドタルタル

クリームチーズのコクとまろやかさがアボカドと好相性！ カニ身やサーモンを加え、おしゃれで美味しい一皿に。

キウイのカプレーゼ

【使用青果例】 グリーンキウイ



【調理時間】 約15分

【材料 2人分】

- ・キウイ 1個
- ・クリームチーズ 80g
- ・オリーブオイル 50ml
- ・塩胡椒 小さじ1/2
- ・ピンクペッパー 少々
- ・チャービル 少々

【作り方】

- ①キウイは皮をむいて、輪切りにします。
- ②クリームチーズはやわくなるまで室温におき、オリーブオイルと塩胡椒を加えて、ホイッパーでよく混ぜます。
- ③②をスプーンの裏側を使ってお皿に盛り、その上にキウイを飾ります。
- ④上にピンクペッパーとチャービルを飾って完成です。

【使用した青果の特徴】

グリーンキウイ



キウイは甘酸っぱい味わいと爽やかな風味が特徴です。ビタミンCが豊富で、ビタミンKや食物繊維も含まれています。秋から冬は、国産キウイが最も美味しい時期です。



フルーツを使ったカプレーゼが密かなブームに。
甘酸っぱいキウイが、クリームチーズと相性抜群。
前菜にもデザートにもぴったりの一品です。

チョコバナナアイス

【使用青果例】 バナナ



【調理時間】 約15分

【材料 2人分】

- ・バナナ 1本
- ・チョコレート 1本
- ・カラーチョコスプレー 少々

【作り方】

- ①バナナは輪切りにします。
- ②チョコレートを耐熱ボウルに入れてレンジ600Wで1分加熱します。
- ③チョコレートに①をくぐらせ、クッキングシートを敷いたバットに並べ、カラーチョコスプレーを振りかけます。
- ④冷凍庫で冷やし固めて完成です。

【使用した青果の特徴】

バナナ

バナナは栄養価が高く、年間を通じて安定して供給することができ、手軽に楽しめる果物です。シュガースポットと呼ばれる「茶色」の斑点が所々に現れると、深い甘みと芳醇な香りが楽しめ食べごろとなります。冷気に弱いので、必ず常温で保存してください。



SNSで話題のチョコバナナアイスをご紹介します！
ひんやりとした口当たりとすっきりした甘さが食後のデザートにもぴったり！バレンタインスイーツとしても試してみてください！