



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。



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!



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]

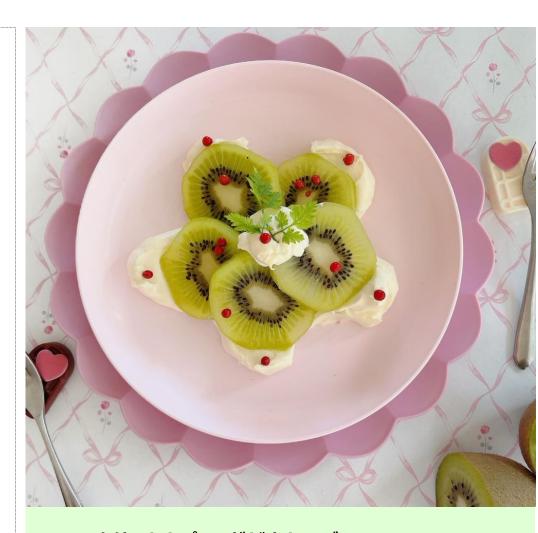
- ①キウイは皮をむいて、輪切りにします。
- ②クリームチーズはやわかくなるまで室温におき、 オリーブオイルと塩胡椒を加えて、ホイッパーでよく混ぜます。
- ③②をスプーンの裏側を使ってお皿に盛り、その上にキウイを飾ります。
- ④上にピンクペッパーとチャービルを飾って完成です。

[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な一品です。



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! 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!