



冬のごちそう

新春を迎える1月は、旬の食材をいつもより少し華やかに楽しみたい季節。今回は、冬においしさを増すブロッコリーに、季節感と特別感を添える蟹をプラスしました。ブロッコリーの鮮やかな緑と蟹の彩り、さらに房にしっかり絡む蟹の旨みで、シンプルな食材を満足感のある一皿に。旬のブロッコリーの魅力をひとつ上の楽しみ方でご紹介します。

ブロッコリー×蟹のマリアージュ

鮮やかな彩りと蕾に絡む濃厚な旨み。年末年始を彩る贅沢レシピをご紹介します！



ブロッコリーと蟹味噌

濃厚な蟹味噌とブロッコリーの甘みが絶妙。蕾にソースがしっかり絡み、パケットと相性抜群です。見た目も華やかで、ハレの日にぴったり！



ブロッコリーとトマトのカニパスタ

蟹の濃厚な旨みとトマトのほどよい酸味が絡み合う、彩り鮮やかなパスタ。ブロッコリーを添えることで、食感にもアクセントを加えました。



ブロッコリーとカニのグラタン

甘いブロッコリーに蟹の旨みとチーズが溢れる贅沢グラタン。蕾に濃厚ソースが絡み、味わい豊かなひとくちに。寒い冬を温めます。

ブロッコリーのカニ玉あんかけ

【使用青果例】ブロッコリー

【調理時間】約25分

【材料(2人分)】

- | | | | |
|---------|-------|-----------|-----|
| ・水 | 300ml | ・卵白 | 1個分 |
| ・ブロッコリー | 1株 | ・鶏がらスープの素 | 少々 |
| ・カニほぐし身 | 40g | ・塩 | 少々 |
| ・片栗粉 | 小さじ1 | | |

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分ける、5分程ゆで、水気を切ります。
- ②水に調味料を加え、煮立ったら水溶き片栗粉をまわし入れてとろみをつけます。カニほぐし身、ブロッコリーを入れてに立たせます。
- ③溶いた 卵白をまわし入れ、固まったら完成です。

【使用した青果の特徴】



ブロッコリー

冬から春にかけて旬を迎えるブロッコリーは、鮮やかな緑色と、つぼみや茎の異なる食感が特徴です。加熱することで甘みが引き立ち、和食・洋食・中華など、幅広いメニューに活用できます。



丸く盛り付けたブロッコリーに、カニの旨みを生かした卵白あんをたっぷりとかけた、年末年始にぴったりな高級感のある中華メニューです。

大判ごぼう天うどん

【使用青果例】ごぼう、小ねぎ

【調理時間】約15分

【材料(1人分)】

- | | | | |
|-------|-------|------------|------|
| ・めんつゆ | 300ml | ・天ぷら粉 | 大さじ1 |
| ・うどん | 1玉 | ・小ねぎ(小口切り) | 適量 |
| ・ごぼう | 1/3本 | ・こしょう | 適量 |
| ・水 | 100ml | | |

【作り方】

- ① ごぼうはピーラーで薄切りにし、水気をよく拭き取ります。
- ② 天ぷら粉と適量の水を混ぜてごぼうを絡め、丸くまとめて揚げます。
- ③ 温かいうどんにのせ、めんつゆをかけて、こしょうと小ねぎをかけて完成です。

【使用した青果の特徴】

ごぼう



ごぼうは繊維質が豊富で、特有の風味と歯ごたえが持ち味。煮物やてんぷら、きんぴらごぼうなど、さまざまな料理に活用できる食材です。収穫量が増えるのは秋から冬ですが、保存が効くため年間を通して店頭に並びます。



九州のご当地メニューごぼう天うどん。最近では全国的にもトレンドです。大判ごぼう天の香ばしさとサクサク感がたまらない！ピーラーを使えば簡単に再現できます！