カネマサ流通グループ



オレンジ

カリフォルニア産ネーブルオレンジは、11月から5月頃に出回り、特に2月から春先にかけて最も美味しい旬を迎えます。種がなく果肉がしっかりしているため包丁でカットしやすく、サラダやパフェなどの生食メニューに最適です。豊かな香りと濃厚な甘みを活かしたオレンジメニューをご紹介します。

2月のおすすめ！オレンジメニュー

お手頃な旬の輸入オレンジを活用！ビタミン補給もでき、暖かなオレンジ色が冬の食卓を美味しく彩るメニューをご紹介します。



凍らせて！オレンジブロッサム

スライスしたオレンジを製氷皿に並べて凍らせれば、まるでお花が咲いたような華やかなドリンクが簡単に作れます。カクテルやサワーと合わせてアレンジを楽しんで！



フレッシュオレンジのラペ

人参と一緒にたっぷりのオレンジを使ったビタミンカラーが鮮やかな一皿。果汁も加えると爽やかな甘みが食欲を刺激します。作り置きも可能です。



オレンジチキン

サクッと揚げたジューシーな鶏肉に、オレンジを利かせた甘酢ソースと相性抜群の海外人気メニュー！お酒もご飯も進む、冬の大満足メイン料理です。

Copyright © – カネマサ流通グループ All Rights Reserved.

カネマサ流通グループ

ショコラオランジュのパフェ

【使用青果例】オレンジ

【調理時間】約15分

【材料（1人分）】

・輸入オレンジ：1/2個
・チョコレートアイス：1ディッシャー
・チョコレートムース：適量
・ホイップクリーム：適量
・ココアビスケット：2枚
・チョコグラノーラ　：30g
・ローストナッツ、ローズマリー：飾り用

【作り方】

①オレンジはよく洗い、グラスの側面を飾るための薄い輪切りスライスを2～3枚取る。残りは包丁で皮をむき、果肉（カルチェ）を切り出します。
②オレンジの果肉、ムース、グラノーラ、ホイップクリームの順にグラスに盛り付けていきます。
③チョコレートアイスや飾り用のビスケットなどを盛り付けて完成です。

【使用した青果の特徴】



オレンジ

年中で回りますが、冬から春にかけてネーブルオレンジの最盛期となります。甘みが強く、果肉が崩れにくいため、果肉の食感や断面の美しさを活かすメニューに最適です。



冬のスイーツとして圧倒的な人気を誇る「ショコラオランジュ（チョコ×オレンジ）」の組み合わせをパフェで表現した一品です。ダークブラウンのチョコレートに、暖かなオレンジ色が鮮やかに映え、バレンタインにもぴったりです。

Copyright © - カネマサ流通グループ All Rights Reserved.

かぶみそ

【使用青果例】かぶ

【調理時間】約10分

【材料(2人分)】

・かぶ　1～2個

・みそ　　適量

【作り方】

① こかぶは茎を4㎝ほど残して葉を切り落し、つけ根の茎をきれいに洗い　皮をむきます。

②6～8等分のくし切りにし、器に盛ります。

③ みそを添え、かぶにつけていただきます。



冬の甘みを丸かじり！「水分をたっぷり含んだ旬の蕪は、果物のようにみずみずしくパリッとした食感。コク深い味噌が蕪の豊かな甘みを一層引き立てます。

【使用した青果の特徴】



蕪(かぶ)

冬の蕪(かぶ)加熱時のとろける食感が魅力。大根より火の通りが早く味が染みやすいため、仕込みの時短に直結します。葉から根まで無駄なく活用でき、生でも美味しい優秀な冬野菜です。

Copyright © - カネマサ流通グループ All Rights Reserved.