

素材のおいしさひとときわ! 那須塩原ブランドのベジクッキング

那須塩原ブランドの野菜で作るシンプルメニュー。
素材の味が際立つ品々は、ふだんのおかずにも、おもてなしに大活躍します。

コンソメスープの旨みがじんわり染み込んだホクホクと柔らかい「塩原だいこん」。上にかけたチーズとの相性も抜群です。



「塩原だいこん」の ふろふき・コンソメ風味

標高が高く、昼夜の寒暖差が大きい塩原地区。冷涼な気候で育った「塩原だいこん」は、柔らかい肉質とみずみずしさが特徴。そんな「塩原だいこん」をふっくらとコンソメスープで炊き上げた、洋風のふろふき大根です。

材料 [6個分]

- ・ 塩原だいこん 1/2本
- ・ コンソメスープの素(固形)1個(粉末の場合は小さじ1)
- ・ 塩、こしょう 適量
- ・ 好みのチーズ(ハード、セミハード系) 40g

作り方

- 1 塩原だいこんは3~4cmの輪切りにして厚めに皮をむく。
- 2 鍋に塩原だいこんを入れ、かぶるくらいの水とコンソメスープの素を入れる。中火にかけ、煮立ったら火を弱めて30~40分ほど、竹串を刺してすっと通るくらいになるまで火を入れる。塩、こしょうで味を整える。
- 3 器に盛り、チーズ削り器でチーズを削りかける。

※チーズは粉チーズで代用可

BRAND ITEM DETAIL



みずみずしさが格別の「塩原だいこん」。煮物や炊き合わせではその甘みを感じることができ、サラダなどとして食べれば爽やかな食感が楽しめます。



ホワイトソースをまとった「高原ほうれんそう」がたっぷり詰まったカネロニ。クリーミーなのに素材の味わいが生きているあっさりとしたおいしさです。

「高原ほうれんそう」の カネロニ

葉肉が厚く、えぐみが少ない「高原ほうれんそう」。奥塩原地区の爽やかな空気と水が育んだ葉物野菜です。その甘みを生かしてイタリアの家庭料理カネロニに仕立て、クリーミーなソースとともにいただきます。

材料 [2人分]

- ・ 高原ほうれんそう 1/2束
- ・ カネロニまたはパッケリ (極太のショートパスタ) 10本
- ・ バター 30g
- ・ 小麦粉 30g
- ・ 牛乳 300ml
- ・ 粉チーズ 大さじ3
- ・ 塩、こしょう、ナツメグ 適量

作り方

- 1 ホワイトソースを作る。鍋にバターを熱し、小麦粉を炒める。温めた牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、塩、こしょう、ナツメグで味を整える。
- 2 高原ほうれんそうはさつとゆでて2~3cmの長さに切る。水気をしっかり絞ったら1のホワイトソースに加えて混ぜ合わせる。
- 3 カネロニを袋の表記の時間どおりにゆでる。
- 4 カネロニの中に2を詰める。
- 5 耐熱皿に4を並べて粉チーズをふり、180度のオーブンで20分焼く。

BRAND ITEM DETAIL



生でも食べられる「高原ほうれんそう」。冬が旬のイメージですが、高冷地で作られるため夏でもおいしいのがポイント。その食感と味わいを生かすため、ゆで時間は30秒程度です。