

スティックブロッコリーならササッと栄養満点！

オーガニックファーマーズ朝市村
レシピ第29号 2020.
created by gonyoken.com

いろんな名前があるけど、みんな細い茎のブロッコリー



スティックブロッコリーと茎ブロッコリーは、ブロッコリーの脇芽。スティックセニョールは、カイランという中国野菜とブロッコリーを掛け合わせたもの。要は細い茎のブロッコリー。β-カロテン・ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富！
ブロッコリーより加熱が短くて済むし、全部食べられます！



チーズ焼き(1~2人分)

スティックブロッコリー 140g
シイタケ 2枚
オリーブオイル 大さじ1
溶けるチーズ 適量
塩 少々

1.スティックブロッコリー(以下SB)はざく切り、シイタケは傘は5mm幅に、軸は縦2つ割りに。**2.**フライパンに1のSBを置き、水をSBの高さの半分くらいまで入れ、塩少々を加え中火でフタをして1分ゆでます。**3.**2をざるに取り、熱いうちに1のシイタケを混ぜて水気を絞り、耐熱皿に並べて塩・コショウし、オリーブオイルを回しかけ、チーズをのせアルミホイルをかぶせ、魚焼きグリルで20~25分焼いたら出来上がりです。

スティックブロッコリーは野菜界の久保建英(クボタケヒサ)です！ 期待の新人★



鯖缶ペペロンチーノ(3人分)

・スティックブロッコリー(SB) 100g
・スパゲッティ 270g
○人参 50g ○玉ねぎ 1/4個
○鯖缶 1缶 △オリーブオイル 適量
△ニンニク 1片・レモン 1/2個
・塩と粗挽き黒コショウ 各少々

1.SBはざく切り、玉ねぎは薄切り、人参はピーラーでそぎ、ニンニクは叩き潰し、レモン1/4個をくし切り、1/4個を薄切りに。**2.**スパゲッティを表示より1分短くゆで、同じ鍋でSBもゆでます。**3.**フライパンに△を入れ、香りがたったら○と2のSBを入れ、2,3分中火で炒めて塩を入れ、2のスパゲティを入れてフライパンを振って混ぜます。くし切りのレモンを絞ってレモン汁をかけ皿に盛り、黒コショウをかけ、薄切りレモンを飾ります。



白菜ミルフィーユ鍋(3人分)

・白菜 500g
・スティックブロッコリー(SB) 100g
・人参 80g
・豚バラ肉 300g
・だし昆布 10cm
・酒 大さじ4
・塩 小さじ1

1.SBは鍋の高さよりやや小さく切り、人参はピーラーでそぎます。**2.**白菜を置き、白菜の葉からはみ出ない程度に肉を置き、その上にもう1枚の白菜を逆向きに置きます(写真左上)。またその上に肉を置き、白菜を逆向きに置き、これを繰り返していきます。5枚程度重ねたら鍋の高さより少し小さめに切ります。**3.**だし昆布を敷いた鍋に、2の白菜と肉を鍋に立てかけるように詰め(写真左下)たら酒と塩を入れてフタをし、強火にかけ、沸騰したら火を弱め5分程度煮ます。4.火を止めて中央に人参とSBの花の部分を入れ、隙間に茎や葉も入れて、再度フタをして弱火で1分ほど煮ます。ポン酢や、柚子コショウ、塩とレモンなどでいただきます。



肉巻き(写真上)

スティックブロッコリーをゆでて豚バラ肉で巻き、フライパンで巻き終わりを下にして焼きます。しょうゆとみりんで味付けしても、辛子しょうゆをつけて食べても。

カリフラワーとみぞれあえ(写真下)

ゆでたスティックブロッコリーとカリフラワーに、大根おろしとしょうゆをかけて食べます。

野菜たっぷりのレシピをブログで紹介！

「ゴニョゴニョ研究室」で検索！ バックナンバー

一覧もあります。 <https://gonyoken.com>

Twitter: @kayouzou3822

<https://gonyoken.com/cooking/farmers-market/recipe/recipe-list>



ミルフィーユ鍋
びっくりするほどたくさん食べられるよ〜！



ボランティア森

