

ちよっとうんちく

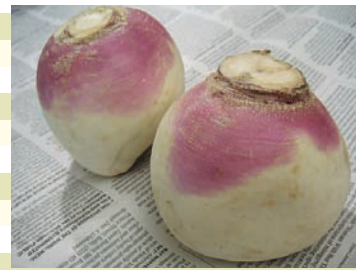
ターニップは、紀元1世紀頃にはすでにフランスで食料、飼料として重宝されていた歴史の古い野菜です。アメリカには植民地時代に伝わり、広く栽培されるようになりました。通年食べられますが、旬は秋から冬にかけて。根の部分は食物繊維、ビタミンCが豊富で、貧血予防に効く葉酸も含まれています。葉の部分にも栄養がたっぷりなのですが、アメリカの市場に出回っているターニップは、なぜか根の部分のみなのが残念なところ。



ターニップとは西洋カブのこと。歯ごたえがあつて煮崩れせず、ふくよかな甘みのある野菜です。ポテトサラダの代わりにターニップを使うと、さっぱりとしたおいしさになり、ビーフシチューに入れると、しっかりと牛肉の旨みを吸ってくれます。

ポイント
 表面に傷や割れ目がなくしっかりとしまったもの、ずっしりと重いものを選びましょう。保存は、ビニール袋に包んで冷暗所（摂氏5度前後）で約1週間持ちます。

1月の食材 ターニップ Turnip



おいしいアメリカの旬の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのレシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。

ターニップとチャードのチャウダー

寒い冬、温かいチャウダーで身も心も温まりましょう。牛乳の代わりに豆乳を使っても、おいしく出来上がります。

材料：4人分

- 玉ねぎ..... 1個/みじん切り
- ベーコン..... 2枚/1センチ幅に
- ターニップ... 1個/1センチ角のキューブに
- マッシュルーム..... 8個/スライス
- チャード..... 粗みじん切り1カップ分
- 牛乳（または豆乳）..... 2カップ
- 顆粒コンソメスープの素..... 小さじ2
- 片栗粉..... 大さじ1
- 水..... 大さじ1
- 塩、こしょう..... 適宜

作り方：

- ①玉ねぎとベーコンを鍋で炒め、玉ねぎが透き通ったら、ターニップ、マッシュルーム、チャードの順で加え入れて、炒める。
- ②①に牛乳とコンソメスープの素を加え、煮立ってきたらアクを取り、ターニップが柔らかくなるまで約7分煮る。
- ③塩、こしょうで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつける。



堀池美由紀

コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」をモットーに活動中。問い合わせは madamfigo@aol.comまで。

BARGAIN JAPAN

電子辞書
 CD/DVD
 書籍
 雑誌
 衣類
 日用品
 日用雑貨
 電化製品
 食品