

今年のバレンタインは
話題のチョコ野菜

2月

おいしい
おすすめ

良材

寒さで甘みが増す
野菜

たまには酸味も...

◦ ほうれん草 (群馬)

赤くてふくらんだ根元が甘い!!

◦ 白菜 (群馬)

漬けた物が鍋まで、自然の甘さ!

◦ 冬キャベツ (群馬)

肉厚でじっくり加熱すると優しい甘さ!!

◦ ブロッコリー (群馬)

茎も甘いんです!!

◦ にんじん (群馬)

オレンジ色で見た目も暖かい!

◦ アブラ菜/かき菜 (群馬)

昔から北関東で栽培されており、
生食でも、ゆでても、火炙りでも、
何をしても甘い、イチオシ野菜

◦ デコボコン (佐賀・熊本)

おデコボコン!と出てかわいい姿。
甘すぎない、むしろおいしいカンキツです。

◦ いちご

(群馬: やよいひめ)

今や一果一いちごと言えくらい
多品種ないちご。
酸味が甘さを引き立てます。

昔から生姜はスパイスとして
利用され、ジンジャー・アップル・チョコレートもありますか!
「生姜粉」ではなく「ジンジャー」と言う方が
正確なスイーツに合いますね。



になる野菜



つみれ



かぼちゃ

最近よく目にする



トマト

以外にも

スイーツになる野菜があるんです。バレンタインにいかがですか?



にんじん

キャロットケーキ

ホットケーキにすりおろして。



キャベツ

蒸してピュレに

してラハのシフォンケーキに。



アボカド

日本に輸入されたのは

ハス種ですが、

丸くて大抵ハス種は

アジパコは多少砂糖をかけて食べます。

ハス種と砂糖もおいしい感じ☆

① P-モンドハのクッキーを入れて
ふあふあ!!!

② チョコレート味で
青臭さを消します!!

(株) 膳生 m