

冬野菜のセイロ蒸し「紅白のソース」

～豆腐とカリフラワーのクリームソースと紫大根のおろしぼん酢添え～

今回紹介してくれるのは 野菜ソムリエプロ 雨宮まゆみさん

白菜、ほうれん草、大根などの冬野菜が旬を迎えています。冬野菜の特徴は、寒さで凍ることがないよう、細胞に糖を蓄積するため、糖度が高い野菜が多いことです。

今回は素材の美味しさを存分に味わうことができる蒸し料理をご紹介します。冬は鍋料理が定番ですが、たまには蒸し料理もいかがでしょうか？

《せいろ蒸し》

材料

- お好みの冬野菜
- 豚肉（バラもしくはロース）
- むきエビ（サーモンなどの魚でも良い）
- 厚揚げやカマボコ、サラダチキン、ソーセージなどお好みでご用意ください。

【作り方】

- ①お好きな冬野菜を一口大に切る。
（今回は、じゃがいも・さつまいも・ほうれん草・ニンジン・チンゲン菜・カボチャ・大根・長ネギなど）
- ②白菜は芯の部分を細切りにし豚肉と白菜の葉っぱで巻き、楊枝で止める。
- ③むきエビを準備する。
- ④鍋に水を入れて沸かし、クッキングシートを敷いたセイロを置く。
火のとおりにくい、じゃがいも、さつまいも、ニンジンなどを先に入れて蒸す。串を刺してみてもある程度通ったら、ロール白菜、エビ、他の野菜を入れて蒸す。
※蒸し時間は全体で 10 分から 15 分。
※セイロが無い場合は、蒸し鍋やレンジでも良いです。

《豆腐とカリフラワーのクリームソース》

材料

- 豆腐（3連パックのものを1パック使う）
- カリフラワー 100g
- 粒マスタード 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ2
- 塩 小さじ1
- すりおろしにんにく小さじ1
（香りづけ程度の少量が良い）

【作り方】

- ①豆腐はペーパーで包み重しをして軽く水を切る。
- ②カリフラワーは柔らかくなるまで茹でる。
- ③①と②、調味料をすべてフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌する。味をみて塩味など良ければ完成

《紫大根のおろしぼん酢》

材料

- ◎紫大根（すりおろす）
- ◎穀物酢（お好みの量）
- ◎ぼん酢（お好みの量）

【作り方】

- ①紫大根をお好みの量すりおろす。
- ②穀物酢、ぼん酢を合わせる。
紫色がピンク（赤色）に発色して綺麗です。
ぜひかけてみて下さい。

