

宮崎県産

# 野菜たつぷり ミネストローネ



料理/磯貝 萌子 写真/酒生 明子

## 使用している宮崎県産青果物



### 材料 (4人分)

////////////////////////////////////

【トマトソース】 ※ホールトマト300gでも代用可

ミニトマト…450g

にんにく…1片

オリーブオイル…大さじ2

塩…小さじ1

人参…60g

ズッキーニ…80g

玉ねぎ…100g

キャベツ…60g

かぼちゃ…60g

ベーコン…60g

ローリエ…1枚

水…200 cc～

オリーブオイル…大さじ1

塩、こしょう…適量

パセリ…少々

### 作り方

////////////////////////////////////

1. トマトソースを作る。鍋にオリーブオイル、皮をむいてつぶした

にんにくを入れて弱火にかけ、じっくりと香りに移す。

皮ごとざく切りにしたトマトを加えて炒めながら煮詰める。

※皮が気になる場合は、ハンドブレンダーで攪拌する。

2. 野菜は、それぞれ小さめの角切りにする。

ベーコンは、食べやすい大きさに切る。

3. 鍋にオリーブオイルを熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、

水を加えて煮立て、その他の野菜、ベーコン、ローリエを加えて、

野菜が柔らかくなるまで煮る。

4. 1のトマトソースを加え、塩、こしょうで味を調える。

5. 器に盛り、刻んだパセリをのせる。



Pick Up Vegetables



## 宮崎県産 玉ねぎ

極早生葉つき玉ねぎ  
「空飛ぶ玉ねぎ」もあるよ!

玉ねぎには新陳代謝を促して疲労を回復させる効果のほか、コレステロール抑制効果も期待されます。玉ねぎの香りは食欲を刺激し、消化液の分泌を促す効果もありますので、ストレスによる食欲不振や胃の疲れに最適です。

### 選び方

玉全体が硬く重みがあり、皮が乾いてツヤがあるものがよく、押して柔らかいものは、傷や腐れがある場合があります。玉の付け根の部分にツヤがあり、よく締まって、弾力のあるものが良いです。

### 保存方法

ネットに入れて、風通しの良い日の当たらない場所で保存します。葉つき玉ねぎは、5℃前後で新聞紙に包んでおけば5〜7日保存できます。新聞紙には湿気を吸い取る効果があるためです。

## 宮崎県産 ズッキーニ

調理しやすく、  
料理の彩りにもGood!



ズッキーニは未熟かぼちゃですが、カロテン(体内でビタミンAに変わる)、ビタミンB1・B2・C、更に食物繊維が豊富に含まれています。カリウムを比較的多く含み、ナトリウムの排出を助けるため、高血圧の予防効果があると言われています。

### 選び方

全体的に太すぎず、均一にふくらみがあるもの、表面に傷がなく、ツヤがあって色が濃いものを選びましょう。ヘタの切り口がみずみずしいものが新鮮です。育ち過ぎた大きな物は味が落ちます。

### 保存方法

ズッキーニは温度が低すぎると傷みが早くなります。新聞紙などに包んで冷蔵庫で保存するのがベストですが、古くなると実がスカスカになるので、なるべく早く食べることをおすすめします。

Check!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会は、公式ホームページとfacebook、Instagramで情報発信中!他にも美味しいレシピの公開を行っています。ぜひご覧ください!

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

