

アンケートのお返事ありがとうございました！（1）

今回もたくさんのアンケートのお返事をありがとうございました。
その中から、皆さんのおすすめの食べ方をご紹介します。
おいしく食べるヒントになれば…と思います。

コリンキー・ニガウリ（ゴーヤ）

- 今年のコリンキーとゴーヤの干し野菜を作ってみました。夏の暑い日に干すとカサが減り保存性も高まります。半日から一日干してビニール袋に入れて冷凍庫へ。切干大根のようなひなびた風味になり甘酢に漬けるのが好きです。
- 干しゴーヤは苦みがやわらかくなります。色もきれいなので少しずつその時の料理に合わせて食べることができ便利です。
- コリンキーが一度に3個届いたときは、2個は職場の人に差し上げました。見たことないと言う人ばかりで珍しがられました。コリンキー普及に少しだけ貢献できたかも！？



四角豆

- 固く茹でて色止めし、ハーブと香味野菜で香りをつけたオリーブオイルと塩こしょうでいただいています。温・冷どちらも美味しいです。レモン汁やホワイトバルサミコをかけることもあります。

赤茎ホウレン草

- ゆでて薄口醤油をまぶしていただきます。ホウレン草自体の旨味と甘味が濃いので鰹節や胡麻などは敢えてかけずそのままいただくのが好きですが、夫には物足りならしく、バター炒めにして出しています。ホウレン草らしい味と香りが大好きです。

キクイモ

- 小さいものはよく洗って皮ごと素揚げにして、塩を振って食べます。ビールによく合います。
- 大きめものは、千切り（拍子切り）にして、キンピラにしたり、さいの目に切って鳥のつくねに入れたりしています。
- 薄くスライスしてハーブと香味野菜で香りをつけたオリーブオイルでソテーし、塩こしょうでいただいたり、それをグラタンの具に加えたり、ミキシングしてポタージュにいただいています。
- キクイモは、皮のついたままスライスして生のままでサラダに入れたり、皮の付いたままあまり大きくなく切って、オリーブオイルでかる〜く炒めたりしています。キクイモの独特の風味や、簡単に食べられておいしいところが好きです。

ビーツ

- きれいに洗って皮ごと柔らかくなるまでゆでたあと、さいの目に切ってから甘酢漬けにします。サラダやスープのトッピングにしたり、マヨネーズと合わせてピンク色のタルタルソース風にしたりして、野菜やフライにかけて食べています。
- また、生のビーツを、牛乳で作ったカレーに、最後に加えてピンクカレーにするのもお気に入りです。色もきれいだし、カレーでびっくりする家族の顔を見るのも楽しいです。ただしこのカレーはパウダーで作るカレーです。市販のカレールーを使ってはできないかもしれません。私は市販のカレールーは使わないので…。
- 甘酢漬けのビーツをミキサーにかけて、オリーブオイルや好きなオイルと合わせ、味付けをし、ドレッシングにすることもあります。

冬瓜

- とり団子、きのこ、あげと一緒に煮ものや鍋（おでん）に。（冬瓜は軽くレンジにかけておく）今頃の季節になると、少し暖かいものがほしくなり、ちょうどいいです。