

## アンケートのお返事ありがとうございました！（2）

苦手な野菜として挙げられていた野菜は、以前のズッキーニのように、なじみの薄いものが多かったです。苦手な上位 4 種類の食べ方などを紹介しますので、次回届いた時の参考にしてください。

### 第 1 位. コールラビ

概要：コールラビはキャベツの仲間で、肥大した茎の部分を食べます。ヨーロッパだけでなく、中国や台湾でも食べられている野菜です。キャベツに比べ種まきから収穫までの期間が短いのと、葉が食害されても出荷できるので、少量ですが作っています。

食べ方：コールラビは生のままでも、炒め物や煮物にも使えます。外側の皮は硬く、煮ても筋っぽいので厚めに剥いたほうが良いです。食感がカブやダイコンのようで、味はブロッコリーやキャベツといったイメージです。薄くスライスしたり、細切りにしてサラダに使うことが出来ます。細切りにしたものを、ごま油などでマリネにしてもおいしいです。炒める場合は、あまり薄く（細く）せず、コリコリした食感を活かせる大きさに切って加えます。煮物は和洋中、何にでも使えます。



下の堅い部分を切り取り、皮を厚めに剥くと食べやすいです。

### 第 2 位. 辛味大根

概要：野菜セットに入っているのは、主に辛味大根の中では辛味が少ない、サカタのタネの「辛丸」という品種です。辛味大根は、一般的な青首大根に比べ水分量が少なく凍結しにくいので、冬季に露地で栽培が可能な貴重な野菜です。

食べ方：皮にも辛み成分が含まれているので、皮ごとすりおろすと、さらに辛みが引き立ちます。辛みと共に口の中をサッパリとさせてくれるので、脂分の多い魚とも相性が良いです。まぐろのトロやブリ、鯖などの刺身や焼き魚と一緒に食べると、魚の脂をサッパリとさせてくれ、より旨味を感じさせてくれます。鍋などのつけダレに加えれば、爽やかな辛みがプラスされておいしくなります。辛味成分のアリルイソチオシアネートは揮発性が高いため、食べる少し前(30分くらい)におろしておけばかなり辛味が減りますし、加熱すると辛味がなくなり、辛味で隠されていた甘みを感じられるようになります。

### 第 3 位. コリンキー

概要：若取りしたコリンキーは、クセが少なく生食できるカボチャです。果皮は鮮やかなレモン色です。一方、完熟したものは果皮がオレンジ色になり、打木赤皮栗かぼちゃのようになります。普通のカボチャは、熟す時期になると匂いに引き寄せられるのか、食べつくすまで毎日のようにイノシシがやってくるので、現在は作付けをしていません。コリンキーは、未熟果を収穫すると、完熟後もカボチャとは匂いが違うのか、イノシシを呼びこまないのか、今のところ唯一作ることのできるカボチャとなっています。

食べ方：黄色いコリンキーは、皮・果肉ともに柔らかく、包丁ですんなりと切ることができます。果肉にはカボチャ特有の香りも少ないので、皮付きのまま薄切りにして、生のままサラダとして食べることが出来ます。

完熟してオレンジ色になったコリンキーの皮や果肉は、カボチャ同様に硬いですが、火を通すとねっとりとした食感になり、甘みがあっておいしいです。薄く切ってフライパンでソテーして、塩胡椒をすれば簡単でおいしいです。また、加熱したものをミキサーでつぶして、ジャガイモの代わりにコロッケやサラダに使ったり、牛乳などで伸ばしてポタージュスープにしてもおいしいです。

### 第 4 位. ビーツ

概要：ビーツは、砂糖の原料に使われる甜菜(テンサイ)と同じ仲間です。まだ知名度が低いですが、きれいな赤色と独特の甘みが特徴の野菜です。大根などに比べ固いので、加熱に時間がかかりますが、柔らかくなったビーツはとてもおいしいです。

食べ方：生のままでも薄くスライスすれば食べることが出来ますが、少し土臭い香りがするので加熱するのがおすすめです。

傷があるとそこから色素が出てくるので、根と茎をそれぞれ 2.5~5cm 残すようにカットして、かぶるぐらいの水を入れた鍋に丸ごと入れて、水から加熱し弱火で 30~40 分かけてゆでます。取り出して弱い流水に当て、皮が簡単にはがれたら火が通っています。

ビーツをアルミホイルで包み、180℃のオーブンで 40 分ほど焼いてもいいです。

火が通ったら、好みの大きさにカットして使います。