

土からキッチン～『農家さんのお野菜と鶏肉の彩りハーブ塩焼き』～※本投稿は20歳以上の方のみご覧ください

2021年6月30日

こんにちは～😊

蒸し暑いですね。。。水分補給してますか？

暑い時は、冷たい飲み物をたくさん摂ることも多いですが体が冷えすぎたり胃腸に負担がかかる場合もあります。

特に冷房で冷えた体には、夏でも暖かいものを摂ることをお勧めします。食事もさっぱりしたものが多くなってきますね。夏野菜は体の熱をとってくれますが、冷えすぎないように熱を加えたり、組み合わせる食材で調整すると思います。

体調管理は体腸管理！腸内環境を良好に保ち元気に過ごしましょう。

今回ご紹介するレシピは、日進市農家さんのお野菜をつかった簡単レシピ

『農家さんのお野菜と鶏肉の彩りハーブ塩焼き』

使用したアンデスレッド（じゃがいも）と赤たまねぎは、いろや農園さんが作られたもの。



この紫のお花が咲いているのがアンデスレッドで、もう収穫されています。私もはじめてのお芋さん。見た目はさつまいものように皮が赤く、中は少し濃い黄色をしていました。食べるとホクホクで何とも言えない美味しさ♥

詳しくは、いろや農園さんのInstagramをご覧くださいね！

そして、とうもろこしは榊ミズホさんのつくられたもの。

今回の品種は、おひさまコーン♥可愛らしい名前前の品種です。私のお気に入りハニーバンタムより少し小ぶりの品種ですが、甘みが強くて美味しいです。そして、とうもろこしのヒゲも今回は使いますよ～😊

薬効は、アンデスレッドとアスパラガスは体の熱を冷まし、体内の余分な水分を排出する働きがあり高血圧にも効果的です。とうもろこしも利尿作用があり、今回使うヒゲも漢方薬になるほどです。赤たまねぎとマッシュルームは食物繊維が豊富で免疫の働きを活性化させる効果に期待が出来ます。鶏肉はおなかの冷えや疲労回復に効果的。アンチエイジングも期待できます。

どの食材も体を冷やさずに体の熱を冷ます薬効を持つものなので、今の時期にピッタリだと思います。

そしてローズマリーは、ハーブの中でもトップクラスの抗酸化作用を持つと言われ、それ以外にも抗炎症作用や、抗ウイルス作用もあると言われておりアレルギーにも良いともされています。

今回使用したハーブ塩は、好きなものを使って大丈夫です。素材の持つ美味しさをより引き立ててくれるレシピです。見た目も華やかでおしゃれですが、フライパンに並べて焼くだけの簡単短時間料理です。ホットプレートでも、お手持ちのフライパンでもできますので、ぜひ作ってみてくださいね😊

【材料】

アンデスレッド（じゃがいも） 3個

赤たまねぎ 1個

とうもろこし 半分

アスパラガス 5本（100g）

マッシュルーム 大2個（40g）

鶏モモ肉 1枚（300g）

ローズマリー 適量

ハーブ塩 適量

オリーブオイル 適量



【作り方】

- ①アンデスレッドは1口サイズに切り、耐熱ボールに入れ、レンジで3分加熱しておく。
- ②アスパラガスは柔らかくそうであればそのまま、硬そうならピーラーで皮を取り、斜めに切っておく。
- ③とうもろこしはヒゲと皮を1枚残り、ラップにくるんで3分加熱食べやすい大きさに芯ごと切る。ヒゲも残しておく。
- ④赤たまねぎは、くし切りに、マッシュルームは3～4等分に切る。
- ⑤鶏肉は1口サイズに切る。
- ⑥フライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉は皮目を下にして並べ、①～④を彩りよく並べる。
- ⑦ローズマリーの葉をとり全体に散らし、1本はそのまま真ん中に置く。
- ⑧ハーブ塩を適量振りかける。
- ⑨そのまま火にかけ、蓋をして焦げないように裏返しながらかき混ぜながら鶏肉に火が通るまで焼けたら出来上がり！



そして、今回はワインのペアリング！はこだてわいん様の『青函トンネル熟成年輪』

注）未成年者の飲酒は禁止されています。

世界最深部のワインカーヴ（貯蔵庫）である、はこだてわいん青函トンネル蔵置所で1年熟成されたワインです。詳しい内容ははこだてわいん様のInstagramやホームページでも紹介されていますよ！

海の中の青函トンネルの中にワインの貯蔵庫があるなんて知りませんでした。想像しただけで何だかワクワクしてしまいます😊そこで1年熟成されたこのワイン、電車の警笛を子守唄にして熟成されたと紹介されています。何て素敵なワイン♥

お味はというと、果実味があってスッキリとしたミディアムボディ。洗すぎることもなく甘すぎることもないので、とても飲みやすく、口当たりがいいので、色々なお料理に合うと思います。

ハーブの効いたお野菜ともぜひお試しください。