

2021年3月31日

みなさん こんにちは😊

🌸桜が綺麗な季節ですね！ 今年は開花が早くすでに満開が過ぎてしまったところも多いようですが、菜の花や芝桜も咲き次々とお花が咲きだしますね。私は景色が彩られていくのを見ると気持ちも明るく楽しくなってきます。そして美味しい春の食材も増えてきて嬉しくなります🍷

さて今回の健腸レシピは3月26日に収穫をお知らせした『カリフローレ』をつかったレシピ、『カリフローレの生ハム巻き』をご紹介します。

簡単レシピですぐ出来ちゃうので家飲みの1品にいかがでしょうか？😊

注）※未成年者の飲酒及び飲酒運転は法律で禁止されております。

カリフローレって何？？って方は3月26日投稿をご覧くださいね！



カリフローレはカリフラワーとほぼ同じ栄養価です。特にビタミンCが豊富です。ビタミンCの効果については何度かブログの中でもご案内してきましたね。

血液や粘膜を強化し、免疫力を高める効果があります。抗酸化作用で美肌効果も期待できますね。最近カリフラワーはダイエット食材としてもブームになっています。細かく刻んだものをご飯の代用として活用していますね。

他に、体内の塩分の排出に効果のあるカリウムや、妊婦の方におススメの葉酸も含まれています。 不溶性食物繊維を含んでいるので、腸の活動も活発になり便のカサを増して老廃物を便と一緒に排出してくれます！

味もクセがなく、やわらかいので生でも食べられるんですよ。

そして今回調味料として使ったのはバルサミコ酢！こちらも少しご紹介😊

バルサミコ酢はイタリアの特産で果実酢の一種。原料はぶどう果汁で木の樽で熟成させて作るそうです。何十年も熟成されたものもあり価格も数十万円するものもあるそうです(◎_◎;) そんな手の届かない物は生涯口にすることすらないだろう…と思っているそんな私でも手軽に使えるバルサミコ酢はスーパーで購入できますのでご安心下さいね！

ぶどう果汁が原料なのでポリフェノールが豊富に含まれているのが、日本の米酢とは違いますね。

今回はとても良い味のアクセントになりましたので是非お試しください🍷

★カリフローレの生ハム巻き

《材料》

- ・カリフローレ 50g (生ハムの枚数分の小房)
- ・生ハム 7枚
- ・クレソン 少々
- ・セロリの葉 少々
- ・バルサミコ酢 小さじ1
- ・オリーブオイル 小さじ1

《作り方》

①カリフローレは小房に分けた後、ラップに包みレンジで1分半加熱する※少し歯ごたえが残るほうが美味しいです。新鮮なものなら生でもOK

②生ハムを広げ、カリフローレ・クレソン・セロリの葉をクルクル巻く

③バルサミコ酢とオリーブオイルを混ぜ合わせ最後にカリフローレの蕾の部分に振りかけて出来上がり！

★カリフローレはクセがない味なので一緒に巻く食材は色々好みで変えても美味しいと思います

そして、またまたワインをペアリング♥

ご紹介するのは、はこだてわいん様の『ナイアガラ 北海道100』日本ワインです！！！

私が今まで一番飲ませていただいていたワインです🍷

フレッシュで開けた瞬間から華やかでフルーティな香りがフワ〜っと広がります。洋梨やライチのような少し甘みがあるワインですがスッキリとした酸味もあり、初めてワインを召し上げる方や女性の方にはとてもおススメです😊

Instagramでもご紹介しています！つくレポもお待ちしております😊