



つくる くにたち野菜レシピ

トピナンプルのロースト



- 材料
トピナンプル（菊芋）
ごぼう
人参
フルーツトマト
にんにく
オリーブ油
塩（粗塩）
こしょう
イタリアンパセリ

すべて適宜

[SHOP] [vege a table Cafe Topinambour](#) (ベジ・ア・テーブル カフェ・トピナンプル)

[»お店の詳細データを見る](#)

[種別] 自然食野菜料理カフェ

[野菜] 菊芋

- トピナンプルと、鍋に入る長さに切ったごぼうを、塩ひとつまみを入れた湯でゆでる。
- 竹串が通るくらいのやわらかさになったら火からおろし、ザルにあげ、食べやすい大きさに切る。
- トピナンプルは半分に切る。ごぼうは乱切りにする。
- 人参も同じくまるごと茹でて、一口大に切る。
- フルーツトマトは食べやすい大きさに切る。
- ボウルにすべての野菜、すりおろしたにんにく、オリーブ油、塩、こしょうを合わせて和える。
- 耐熱皿に移し、200℃のオーブンで約15分、野菜にこんがり焼き色が着くまで焼く。
- 好みにイタリアンパセリの粗みじん切りをふる。

「調理方法はシンプルながら、トピナンプルのうまみをもっとも感じられる一品です」
粒の食感も愉しめるように、使う塩は粒が粗いものがオススメ。
オーブンでこんがり焼き色をつけると、甘みがのってきて美味しくなりますよ。(ベジ料理研究家 yoshiさん)



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



みんなだいすき！

- トップページ
- 特集 - 「そうだ、谷保に行こう」
- くにたち野菜とは
- くにたち野菜図鑑
- 農家プロフィール
- イベント情報
- 買う - 直売所マップ
- 食べる - くにたちグルメガイド
- つくる - くにたち野菜レシピ
- 育てる - 市民農園情報
- スタッフブログ
ト国立日誌 (スタッフブログ)
- くにたち農業の今
- 農業関係リンク
- 農業推進事業及びこのサイトについて