

HOME > つくる - くにたち野菜レシピ > トピナンブルのロースト

[サイトマップ](#)

つくる くにたち野菜レシピ

トピナンブルのロースト



[SHOP] vege a table Cafe Topinambour (ベジ・ア・ターブル カフェ・トピナンブル)
[»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

- 材料
- トピナンブル (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

1

トピナンブルと、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。

2

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。

3

トピナンブルは半分に切る。ごぼうは乱切りにする。

4

人参も同じくまるごと茹でて、一口大に切る。

5

フルーツトマトは食べやすい大きさに切る。

6

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。

7

耐熱皿に移し、200℃のオーブンで約15分、野菜にこんがりと焼き色が着くまで焼く。

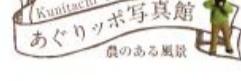
8

好みでイタリアンパセリの粗いみじん切りをふる。

「調理方法はシンプルながら、トピナンブルのうまみが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いになりますよ。(ベジ料理研究家 yoshiさん)

くにたち
あぐりッポ

Kunitachi Agrippo



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