

地元農産物を活用した

簡単レシピ

平成24年度に実施した「地元農産物を活用した加工品・料理コンテスト」で入選した簡単レシピを紹介します。今回は「ミカン」を使ったレシピをお届けします。

まるごとミカンのスパゲッティ

材料:2人分

- イタリアンドレッシング
- ミカン(1個)
- オリーブオイル(大さじ3)
- パスタ(200g)
- 酢(大さじ2)、しょうゆ(小さじ1)
- ベーコン(45g)
- みりん(小さじ1)、塩コショウ(適量)
- しめじ(60g)
- おろしニンニク(少々)
- キャベツ(200g)
- ニンニク(1かけ)
- パセリ(適量)
- オリーブオイル(少々)
- 塩(適量)

作り方

【下準備】

- ① ミカンを洗い、アルミホイルで包み、オーブントースターで約7分焼く。
- ② 鍋に湯を沸かし、塩、オリーブオイルを入れ、パスタをゆでる。

【イタリアンドレッシングの作り方】

オリーブオイル、酢、しょうゆ、みりん、塩コショウ、おろしニンニクを入れて混ぜ、焼いたミカンの皮と薄皮を取り除き、果肉を切って入れる。取り除いたミカンの内側の

白いわたをスプーンですくって取り除き細かく切る。

【パスタの作り方】

- ① フライパンを中火で熱し、オリーブオイルとスライスしたニンニクを入れる。短冊切りしたベーコンを炒め、しめじと短冊切りしたキャベツを加えて炒める。
- ② パスタのゆで汁を適量入れて少し煮詰め、お湯から上げたパスタをからめながら炒める。イタリアンドレッシングを適量加え、味付けする。
- ③ 皿に盛り付け、ミカンの皮、パセリを細かく切って載せる。



料理の部 奨励賞

2月

今月の渥美半島の花～ベゴニア～

ベゴニア (鉢花 / 出荷時期: 9月～7月)

【花言葉】…親切、片思い、丁寧

世界の熱帯から亜熱帯に分布し、2000種以上の原種が知られています。さまざまな環境に適応して分布することから、非常に変化に富んでいます。共通する特徴は左右非対称の葉を持つことと、雌雄異花であることです。大変多くの種類があるため、植物学上さまざまな分類がされていますが、園芸上は8種に分類されています。

田原市で主に生産されているのは「リーガースベゴニア」というベゴニアです。花色は赤、ピンク、黄色、オレンジ、白などがあり、花形も一重咲きや八重咲きなどがあり、華やかな雰囲気のため贈答品にも喜ばれています。名前のリーガースベゴニア(Rieger begonia)は、1950年にドイツの「オットー・リーガー(Otto Rieger)」氏が育成した品種が普及したことに由来しています。

田原市では、年間約5万3千鉢が生産されています。

