ベジエール渥美の 野菜deしあわせ④

今回は、田原市でたくさん栽培されている、今が旬のブロッコリーの空揚げをご紹介します。1株まるごと使えて、とっても簡単、おいしいレシピです。ぜひ、お試しください。

ブロッコリーには、野菜から取れるほぼすべてのビタミンがたっぷり含まれており、ビタミンCはいちごの約2倍です。

さらに、がん予防効果の高いβカロテンやビタミンEの含有量も豊富なうえ、糖尿病の予防効果があるクロム、血圧を下げる働きのあるカリウム、貧血を予防する鉄、カルシウムとカルシウムの摂取を助けるビタミンKなどを多く含んでいる栄養満点の野菜です。日々の食事に取り入れ、生活習慣病の予防に役立てましょう。

ホクホク!ブロッコリーの空揚げ【材料4人分】
●ブロッコリー1株●卵1個●醤油大さじ2●薄力粉大さじ3●片栗粉大さじ3●塩、こしょう少々●油（揚げる用）
【レシピ作成　山本香奈】

【つくり方】
①ブロッコリーのつぼみの部分を適当な大きさにカットし、水で洗い軽く水気を取る。②茎の部分は枝を切り落とし、厚めに皮をむき、5ミリくらいの短冊切りにする。
③卵、醤油、薄力粉、片栗粉、塩、こしょうをボールに入れて混ぜ合わせる。ダマになっても大丈夫。
④切っておいたブロッコリーのつぼみと茎を③のボールに入れ、衣を絡め、熱した油でカラッと揚げる。

▼農政課
☎23局3517 FAX22局3817

キャベゾウ・かいくんの 渥美半島きらり☆ゆるさんぽ 9

渥美半島☆観光大使のキャベゾウとかいくんが、きらりっ！と光る田原市の観光資源をご紹介します。

今回は、冬に楽しめるオススメスポットを紹介するきゃべ☆

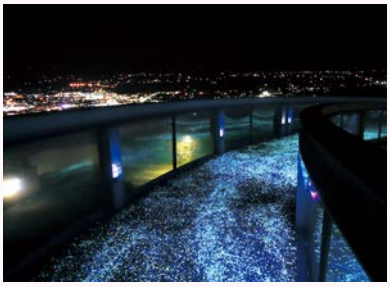
★イチゴ狩り

渥美半島では、夏のメロン狩りに加え、冬から春にかけてはイチゴ狩りを楽しむことができます。

市内12カ所で12月上旬から5月下旬までイチゴ狩りをすることができ、ジューシーで甘い**章姫**、サイズが大きく深い味わいが楽しめる**紅ほっぺ**、穏やかな酸味と香りが特徴の**かおり野**など農園によって違ったいちごを楽しめます。予約制、予約優先の農園もあるので、イチゴ狩りに出かける前に一度電話で確認していただくことをお勧めします。

★蔵王山展望台

昼は360度の大パノラマ、夜は夜景100選に選ばれた夜景と、四季に合わせた照明の演出「光のアート」が楽しめます。



12月から1月にかけてのこの時期は「ウインターバージョン」で、冬の澄みきった青空をモチーフとしてライトアップを行っています。

また、天気が良ければ、元旦のご来光も見物です。

1月からは、菜の花まつりが始まるきゃべ。冬の渥美半島を楽しんでほしいきゃべ☆

◎キャベゾウとかいくんのホームページもよろしくきゃべ☆
HP http://www.city.tahara.aichi.jp/

▼商工観光課
☎23局3522 FAX22局3817