

フロッキー × ケール の新野菜！？！？

初めまして



アレッタ です

アレッタはイタリア簿で小さな翼を意味します

フロッキーとケールを組み合わせでできた、新しい野菜。
春から初夏に旬を迎え、濃厚な甘みが特徴です。
栄養豊富だけど苦みやクセがあるケールに比べて、食べやすい。
つぼみは菜花のような風味があり、茎は甘みが強く、

★★★★★ アレッタの栄養豆知識 ★★★★★

抗酸化作用を持つ、カロテンを摂取して感染予防！

アレッタにはカロテンが豊富に含まれています。その含有量は
ケールよりも含有量が多く、フロッキーの約4倍も含まれます。
油分と一緒に食べると吸収効率UP↑↑↑。

直売所にて 新鮮な野菜、果物、たまごを販売しています



アレッタと干しエビのアーリオオーリオ

アレッタをにんにくと干しエビの風味でさらにおいしく！

材料	アレッタ	200 g
	にんにく	1 カケ
(2人前)	干しエビ	5 g
	タカノツメ	1 個
	オリーブ油	大さじ 1.5 杯
	塩	少々



つくり方

- ①アレッタは軽く水洗いして、一口大に切り分ける。
- ②にんにくは薄切りに、タカノツメはヘタとタネを取り除く。
- ③フライパンにオリーブ油、にんにく、タカノツメを入れ、弱火で焦がさないよう加熱。
- ④にんにくの香りがたったら、干しエビを加える。
- ⑤アレッタを加えて、しんなりするまでソテーしたら、塩を一振りして完成！

ワンポイントアドバイス

干しエビに塩分があるので、少量のお塩で、味見をしながら調整しましょう！

アレッタのナッツ和え

ナッツの香ばしさとアレッタの甘みが相性ばっちり！

材料	アレッタ	200 g
	ミックスナッツ	20 g
(3人前)	みそ	大さじ 1 杯
	砂糖	大さじ 1 杯
	しょうゆ	小さじ 0.5 杯



つくり方

- ①大き目の鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、アレッタを2分茹でたら、冷水で冷やし色よく茹でる。
- ②小袋に入ったミックスナッツを、袋のまま、すりこぎなどで叩いていただく。
- ③②のくだいたナッツ、みそ、砂糖、しょうゆを合わせる。
- ④3cm長さに切ったアレッタを③とよく和えたら完成！

ワンポイントアドバイス

ナッツの代わりに、すりごま、ピーナッツパウダーを使用しても美味しくできます！

