

# 黒にんにくのお正月料理

## ローストビーフ



### 〈材料〉4人分

- ・牛もも肉 ……………500g
- ・玉ねぎ ……………2個
- ・黒にんにく ……………2かけ
- ・白ワイン ……………50cc
- ・オリーブオイル ……大さじ2
- ・塩・こしょう ……………少々
- ・バター ……………大さじ2

### 〈作り方〉

- ①牛肉に塩・こしょうを擦り込みます。
- ②フライパンにオリーブオイル、細かく切った黒にんにくを入れ、火にかけます。
- ③油が熱し始めたなら、肉を焼きます。(白ワインを半分ぐらい入れ1面1面焼き目がつくまで焼きます。)
- ④肉をいったん取り出し、厚さ1cmの輪切りに切った玉ねぎの両面を軽く焼き、その玉ねぎの上に肉を戻し、残りの白ワインを入れ、蓋をして再び蒸し焼きをします。(10分程度)
- ⑤肉を取り出し、アルミホイルに巻いて余熱で蒸します。(15分から20分程度)
- ⑥皿に玉ねぎを並べ、その上に薄く切ったローストビーフを盛り付けます。  
焼き汁の残ったフライパンにバターと塩・こしょうを少々入れ、煮詰めてソースにし、ローストビーフにかけます。

～このほかおすすめソース～

### ◎ネギのさっぱりソース

#### 〈材料〉

- ・ネギ……………1/2本
- ・ポン酢……………大さじ2
- ・ごま油……………大さじ1
- ・炒りごま……………大さじ1
- ・コチュジャン……………小さじ1

#### 〈作り方〉

小さめのボールに、ポン酢・ごま油・みじん切りにしたネギ・ごま・お好みでコチュジャンを入れて混ぜます。これをソースにして食べます。

# 1年の計は食卓にあり

食事は、単に空腹を満たすだけのものではありません。栄養バランスの整った食事を規則正しく食べることで体をつくり、食材に関心を持って味わって食べることが、ここを満たします。食事の時間を充実させて、1年を生き生きと過ごしましょう。

## よくかみ、 味わっていますか

かむことは、消化吸収を助けるばかりでなく、脳を活性化させ、心身をリラックスさせる作用があります。

## 朝ごはん 生活リズムを

朝食は体を目覚めさせ、

生活リズムを整えます。食欲や時間がないときは、果物や野菜ジュースなど手軽な物を。

## 和食で食卓を リラックス空間に

和食は、米、魚を中心にした、季節感あふれる彩り豊かな食事です。栄養バランスも整っています。気に入っ

た食器に盛りつけ、食卓に季節の草花をしつらえれば、見た目も美しく、くつろぎ感がアップします。

## 食卓を囲み 楽しく食べる

家族や友人など、大切な人と食卓を共にして、だらんの時を。食事の楽しい会話は、「こころの栄養」です。

Q・ミネラル栽培に取り組んできて14年目を迎えるわけですが、今後「ミネラル野菜」をどのようにしていきたいか

ミネラル栽培に取り組んで14年目となるが、ミネラル野菜を消費者にもっと知っていただきたい。そのためには、流通・販売などを考えていかなければならない。インゲンについては「ミネラルインゲン」として出荷されているが、トマトなどは一般的な野菜と変わりなく出荷されている。ミネラル野菜部会員の生産者が生産する野菜を全て「ミネラル」と付け、流通させていくことが目標。

