

特集

# 発酵食 カフェへ

Fermented  
foods  
cafe

# ようこそ！

料理・新保千寿(念谷教也)・山田由伸(念谷教也)  
撮影・鈴木正美

ご利用くださいませ。

当店では、発酵食品を豊富にとり入れた  
ステキなメニューをご用意しております。

納豆やヨーグルトなどには、

1gあたり1億を超える発酵菌がいて

旺盛な生命力を繰り広げているって、

皆様はごぞんじでしょうか？

発酵菌が生み出すその食品を、私たちは

「おいしい」「体にいい」といただくわけですね。

ミクロの世界の助っ人の不思議な力を馳せつつ、

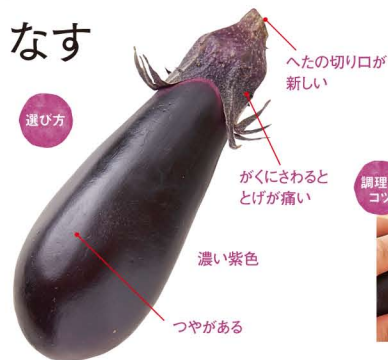
どうぞご賞味くださいませ。



## 旬の野菜の基礎知識

### なす

選び方



**室温保存** 低温に弱い。2～3日なら、ポリ袋に入れて冷暗所で保存。それ以上保存する場合は、新聞紙で包んでからポリ袋に入れて野菜室へ。

**冷凍保存** 生は向かない。焼く、揚げる、電子レンジで加熱するなどすれば可能。小分けにしてラップに包み、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

調理のコツ



へたを残してがくをとる  
へたをつけたまま調理する場合は、がくの切りこみが深いところにごりりと浅く切り目を入れる。余分ながくを、手でとり除く。

**室温保存** 低温に弱いので、新聞紙などに包んで冷暗所で保存。使いかけはラップで包んで、野菜室へ。

**冷凍保存** 皮をよく洗って使いやすい形に切り、水にさらす。かためにゆでて、保存袋に入れて冷凍する。凍ったまま加熱調理。

### さつまいも

選び方

表面がなめらか

ずっしりとしている

紅色が濃く、鮮やか

ひげ根がかたいもの、ひげ根の穴が深いものは繊維が多い

調理のコツ



切ったらすぐに水にさらす

アクが強く、切り口が空気にふれると黒く変色する。切ったらすぐに、水に5分ほどさらす。水が白く濁るようであれば、とりかえる。

### チンゲンサイ

選び方

株が開きすぎているもの

葉が肉厚で、先までピンとしている

葉は淡い緑色

茎はハリがあり、白くてみずみずしい

調理のコツ



茎の間をよく洗う

株で売られているため、茎の内側や根元は泥がついていることも。株の形をいかして切り分けるときは、竹串を使って茎と茎の間を流水できれいに洗うとよい。



チンゲンサイ

さつまいも

なす

# 旬

の野菜で  
毎日おかず

九月

旬の野菜を、毎日おいしく。  
季節を味わうおかずレシピ。

料理／片山清寿美（宝祥寺教団）、川澄のり子（町田教団）  
撮影／大井一穂