

# フェンネルとスイートスプリング(柑橘)のトスサラダ

材料(4人分)

- フェンネル(球茎部分) 1/4 個
  - フェンネル(葉) 少々
  - グリーンリーフ 1/2玉 (一口大)
  - ベビーリーフ 1/2パック
  - スイートスプリング 1個
  - ひよこ豆水煮 大さじ2 (約30g)
  - オリーブオイル 大さじ1/2~1
  - 塩 ひとつまみ(1g)
  - こしょう 少々
- (らっきょう酢や甘酢をお好みで)

## 《作り方》

- ① グリーンリーフ、ベビーリーフ、フェンネルの葉を洗って一口大にちぎり、ザルでよく水気を切って冷蔵庫で冷やしておく  
フェンネルの球茎部分は、1mmほどにスライスして塩水にさらす  
スイートスプリングの皮を剥いておく
- ② 食べる直前に大きめのボウルに葉野菜とフェンネルを入れ  
(水気が残っていたらキッチンペーパーを使って出来るだけ水分を取る)  
オリーブオイルを加え、ボウルを軽く振り上げトスしながらオイルで野菜をコーティングするつもりで合える
- ③ 塩、こしょうで味を調える
- ④ スイートスプリングとひよこ豆を入れて軽く合わせ、お皿に盛り付けてできあがり

お好みでらっきょう酢や甘酢をかけても良い

• 楽しくトスすること♪オイルでコーティングする事で栄養を逃さず、上からドレッシングをかけるより味がなじみ、油分・塩分の摂取量を抑えることができます!!

# カラフル人参、チェチ味噌ディップ

材料(4人分)

- カラフル人参 1/2本ずつ
- A {
  - チェチ味噌
  - (ひよこ豆の味噌、お好みの味噌で可) 大さじ1
  - オリーブオイル 大さじ1
- (• すりおろしにんにくを少々入れても良い)



《作り方》

- ① カラフル人参をスティック状にカットする
- ② A を混ぜておく

美しいカラフル人参を食べ比べてみましょう!!

カラフル人参は、栄養・味・見た目すべてに優れた食材で、日々の料理や特別な場面にも活躍します

## ◎栄養の多様性

色ごとに異なる栄養素を含み、健康効果が期待できます

- オレンジ：β-カロテンが豊富で免疫力を強化
- 紫：アントシアニンを含み抗酸化作用が高い
- 黄色：ルテインが目の健康をサポート
- 白：食物繊維が多く腸内環境を整える

## ◎見た目の美しさ

鮮やかな色合いが料理を華やかにし、食卓に彩りをプラス

## ◎味の違い

甘みや風味が色ごとに微妙に異なり、調理の幅が広がります

## ◎食育にも最適

子どもたちが興味を持ちやすく、野菜の魅力を伝えるきっかけになります

## 『フェンネル』

地中海原産

イタリアやフランスなどで広く栽培されている  
インド、中国、エジプトなどでも利用される  
日本へは平安時代に中国から伝来された

・和名 茴香 (ウイキョウ)

爽やかな甘い香りとアニスに似た風味が魅力  
球茎はサラダやロースト、茎はスープや香り付け  
に活用可能

葉や種も使えるコスパ抜群の万能食材



女性に嬉しい効能が多く、  
健康や美容をサポートしてくれる食材です

### 【主な効能】

#### 1. ホルモンバランスのサポート

フェンネルに含まれる植物性エストロゲン（フィトエストロゲン）が、月経周期の調整や更年期の症状緩和に役立つとされています

#### 2. 冷え性改善

血行を促進する効果があり、特に冷え性やむくみの改善に有効です

#### 3. 消化促進

消化不良や胃の不快感を和らげる働きがあり、食後の膨満感を軽減します

#### 4. デトックス効果

利尿作用があり、体内の余分な水分や毒素を排出することでむくみ解消や体内クレンジングをサポートします

#### 5. 美肌効果

抗酸化作用のあるビタミンCやアネトールが含まれ、肌の老化を防ぎ、透明感を高めます

サラダやハーブティーとして手軽に取り入れられるので、日常的に摂取しやすいのも嬉しいポイントです

※妊娠中の過剰摂取は控えてください、ホルモン療法や血液凝固剤を使用している場合、適量を守れば問題なく楽しめますがご心配な方は医師に相談してください

# フェンネルとカシューナッツのジェノベーゼ

## (柚子胡椒風味)

材料 (4人分)

- パンネ 200g
- フェンネル 約100g 葉 80g + 茎 20g
- A {
  - 塩 5g
  - にんにくみじん切り 一片分
  - カシューナッツ 30g
  - オリーブオイル 150ml
  - (• 柚子胡椒 小さじ1)
- パルメザンチーズ 適量



- ① フェンネルの茎を細かく切る  
葉はざく切りにして茎と一緒に塩もみしておく  
(飾り用に葉を少し残しておく)  
カシューナッツも刻んでおく

- ② ミキサー(フードプロセッサー)に①とAを入れてなめらかになるまで攪拌する

- ③ パンネをゆでる

お湯の1%の塩(分量外)を入れる

- ④ 一人前に大さじ1ほど②のジェノベーゼソースを合え、パルメザンチーズをかけ、フェンネルの葉を飾る

※柚子胡椒はお好みで調整してください  
ソースはバケットに塗ったり、  
白身魚やチキンソテーなどにかけて  
お召し上がりください



# カリフラワーのオーブン焼き

材料 (4人分)

- カリフラワー 1房 (小房に分ける)
- にんにくみじん切り 1片分
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 お湯の1%
- あらびき黒こしょう 適量
- ピザ用チーズ：50~100g
- パン粉：大さじ1

※オーブンを200度に余熱しておく

《作り方》

- ① カリフラワーを1%の塩分でやわらかく茹でる  
キッチンペーパーで軽く水気を取る
- ② 鉄板にクッキングシートを敷きカリフラワーを並べ、オリーブオイルをかけ  
にんにくのみじん切りを均等にのせる
- ③ ②にピザ用チーズをのせ、パン粉をかける
- ④ 200℃のオーブンで15~20分焼く  
表面にこんがりとした焼き色がつけば完成  
盛り付けたらブラックペッパーを振る

※お好みでベーコンやハムを加えると、さらにコクがアップします  
チーズの種類を変えて、ブルーチーズやゴータチーズを使うのもおすすめです

## フェンネルとドライフルーツのカッサータ

材料 (4人分)

- クリームチーズ 100g (1/2箱くらい、常温に戻しておく)
- フェンネルの葉 10g
- ミックスナッツ 35g
- ドライイチジク 25g
- オレンジピール 15g
- レーズン 10g (湯通ししておく)
- はちみつ 適量

《作り方》

- ① フェンネルの葉を5mm長さにカットする
- ② ミックスナッツ、ドライイチジク、オレンジピールを刻む
- ③ ①と②、レーズン、クリームチーズを混ぜ合わせる
- ④ ラップで成形し冷凍庫に入れておく
- ⑤ 固まったら食べやすい大きさにカットし、好みではちみつをかけてできあがり

※そのままバケットに塗っても  
おいしいです  
お好みのドライフルーツで  
お楽しみください

