

## 農業園芸振興協会新品目栽培野菜のお勧めレシピ

作成：八巻 美恵子

### ロマネスコ



ロマネスコは、カリフラワーとブロッコリーの中間的な性質を示す野菜です。

花蕾のひとつひとつが円錐型で、全体はごつごつしたような形をしています。

加熱すると、翡翠色になります。

#### ① 「ロマネスコと海老のヨーグルトソース」

<材料> 4人分

ロマネスコ1株、

茹で海老 300g、

塩小1/2

ソース（プレーンヨーグルト大1、マヨネーズ大2、生クリーム100cc、塩・コショウ少々）



<作り方>

- 1：ロマネスコは塩を加えて色良く茹でて水分を切る  
茹で海老は熱湯をかける
  - 2：ソースの材料を合わせて塩・コショウで味をととのえる
  - 3：ロマネスコと海老を合わせてソースをからめる
- \*ロマネスコの葉を軽く茹でて飾ると良い

## ② 「ロマネスコとバナナのケーキ」



### <材料>

パウンドケーキ型 1台分  
ロマネスコ 200g  
バナナ 200g  
無塩バター100g  
卵 2個  
牛乳 100cc  
砂糖 100g  
薄力粉 140g  
米粉 60g  
ベーキングパウダー小2

### <作り方>

- 1：ロマネスコは茹でて大まかに刻み水分を絞る、分量外の粉を少量まぶす  
バナナは泡立て器などでつぶして牛乳と合わせておく  
粉類とベーキングパウダーを合わせてふるう  
型にオープンシートを敷いておく
  - 2：ボールに無塩バターをクリーム状にし、砂糖を加えてなめらかにわせる  
溶きほぐした卵を少しずつ加えてクリーム状にする
  - 3：2のボールに、バナナとロマネスコを混ぜ合わせ、粉を加えてなめらかに合わせる
  - 4：型に流しいれ、160℃のオーブンで40分焼く
- \*完熟バナナが香りが良いのでお勧め  
\*粉は薄力粉だけでもOK  
\*ロマネスコの水分が多い場合は粉を少し増やす

### ③ 「ロマネスコとトマトのパスタ」



<材料> 4人分  
ロマネスコ1株  
トマト300g  
(トマトホール缶でも可)  
ニンニク1片  
コンソメ1個  
白ワイン50cc  
赤トウガラシ1本  
オリーブオイル大1  
パスタ300g  
塩小1  
コショウ少々

#### <作り方>

- 1：トマトが生の場合は皮を湯むきして刻んでおく（トマトホール缶の場合はつぶす）  
ロマネスコは食べやすい大きさに分けておく、ニンニクは細かく刻む
- 2：フライパンにオイルとニンニクを入れて火にかけて、香りが出たらトマト・コンソメ・  
白ワイン・赤トウガラシを加えて5分ほど煮る
- 3：たっぷりの湯に塩大1弱を加えてパスタを茹でる  
茹であがり2分前にロマネスコを加えて一緒に茹でる
- 4：2のフライパンに加えてトマトを絡める、塩・コショウで味をととのえる