

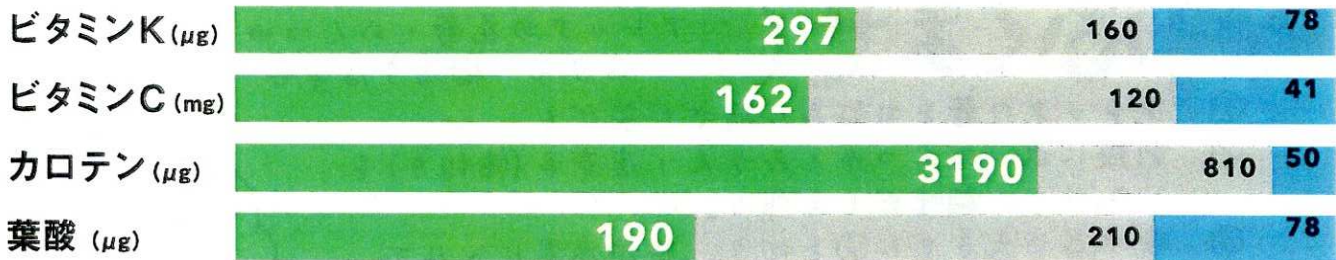
NEW VEGETABLE
ALETTA
 アレッタ

JA 佐波伊勢崎
 JA 全農ぐんま

ブロッコリー×ケールの新しい野菜

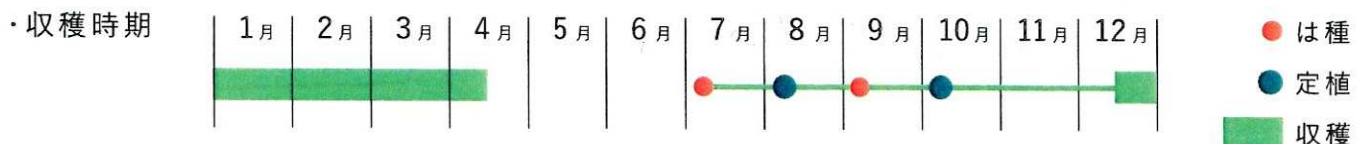
- ・ブロッコリーとケール(青汁の原料として用いられている野菜)を掛け合わせた野菜。
- ・平成23年3月に品種登録された新しい野菜で、伊勢崎市では今年から栽培。
- ・栄養も豊富で、ブロッコリーの約3倍のカロテンやビタミンKが含まれています。

● アレッタ ● ブロッコリー ● キャベツ



※数値はすべて100gあたり ※μg=0.001mg(マイクログラム)
 ※アレッタは日本食品分析センターでの分析、ブロッコリーとキャベツは五訂・日本食品標準成分表により抜粋。

- ・茎ブロッコリーに似ていますが、葉、茎、つぼみ全て食べることができます。
- ・生でも食べられ、苦みが少なく、茎の部分には甘みがあります。炒めても苦味は出ません。
- ・アク抜きや下ゆでの必要がなく、手軽に調理できます。
- ・リンゴなどのフルーツと一緒にスムージーにしたり、茎の甘みと歯ごたえを生かした、パスタ、天ぷら、炒め物、おひたし、ごま和えなどの調理やお肉との相性も良いので、アスパラのように肉巻きもおすすです。
- ・収穫する位置で形状が異なります。
 初期収穫の頂花蕾は茎が太く葉が大きく、その後の側枝は茎が細く葉も小さくなります。



～ アレッタ の ししひ 例 ～

● すり流し

アレッタの茎・玉ねぎ・
ベーコン・牛乳・塩・胡椒

- ① 玉ねぎとベーコンを
ミキサーにかけられる大きさに切り、炒める。
- ② ①の粗熱がとれたら、ボイルしたアレッタの茎と
牛乳を合わせてミキサーへ。
- ③ 鍋に移して、ひと煮立ち。
- ④ 塩、胡椒で味を整えて出来上がり♪



● ぶくませ (

アレッタの花蕾・めんつゆ・
みりん・輪切り唐辛子

- ① アレッタの蕾をお好みの硬さに茹でる。
- ② 別鍋に水・めんつゆ・みりん・唐辛子(輪切り)を
入れて、調味だしを作る。
- ③ 食べ易い大きさに①を切り、耐熱容器に入れて
熱々の②をかけ、冷ましたら出来上がり!!



一晩、
冷蔵庫で
ねかせると
美味

● グラタン風 (

アレッタの葉・チョリソー・
とろけるチーズ・ホワイトソース

- ① アレッタは茹でておく。
- ② チョリソーをボイルし、
食べ易い大きさにカットする。
- ③ 温めたホワイトソースを耐熱皿に入れ、①・②を入れる。
- ④ チーズをお好みの量をのせ、オーブンかトースターで
チーズに焦げ目がつけばOK♪



● 根菜豚巻き (

アレッタの葉・豚バラ肉・
楊枝・酢味噌・肉味噌

- ① ビーラーで大根、人参を薄くスライスする。
- ② 豚バラ肉、茹でたアレッタの葉、①をかさねる。
- ③ くるくる巻いた②を楊枝で留め、
豚バラ肉に火が通るまで蒸す。
- ④ 酢味噌・肉味噌を添えて、出来上がり!!



太い茎は、
すり流しへ

● 生妻焼き (

アレッタ・豚肉・玉ねぎ・塩
・胡椒・生姜焼きのタレ

- ① 豚肉を炒めて、塩・胡椒をする。
- ② 茹でたアレッタ・玉ねぎを入れ、
タレで和えて仕上げる♪

市販のものでOK



P.S. 美味しく出来まうように (^ ^) From. 群馬県伊勢崎市生産者