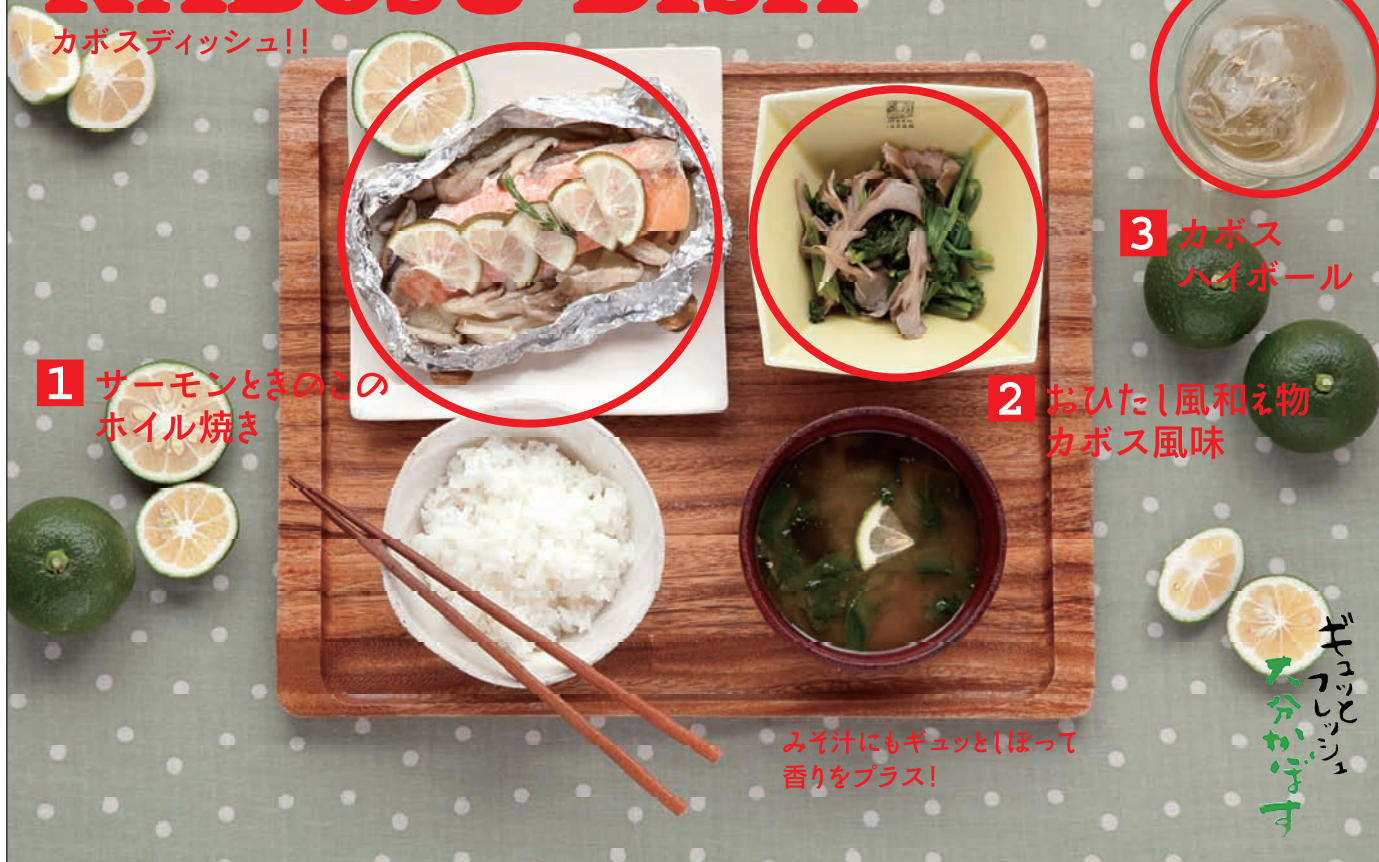


KABOSU DISH

カボスディッシュ!!



1 サーモンときこのこの
ホイル焼き

2 おひたし風和え物
カボス風味

3 カボス
ハイボール

みぞ汁にもグッと合って
香りをプラス!

ゼンマイとしょうゆで、
みぞ汁にもグッと合います

1 サーモンときこのこのホイル焼き

■材料 (2人分)

生鮭…2切 シイタケ…4枚 タマネギ(小)…1個 カボス…1個 カボス果汁…1個分
バター…20g 塩胡椒…適量

■つくり方

- 1) 太めにスライスしたタマネギとシイタケをホイルに敷き、その上にサーモンを置く。
- 2) 半月切りにしたカボスとバターを乗せ、さらにカボス果汁をまんべんなくかける。
- 3) ホイルで隙間なくしっかりと包み、トースターで10分程度焼く。
- 4) 器に乗せ、切ったカボスを添える。

2 おひたし風和え物 カボス風味

■材料 (4人分)

ほうれん草…1袋 舞茸…2パック だし汁…大さじ4 しょうゆ…大さじ2
カボス果汁…大さじ1

■つくり方

- 1) ほうれん草は根元をよく洗い、たっぷりの湯を沸騰させ塩を加える。30秒ほどゆでたら氷水で冷やし、水気を絞って4センチの長さに切る。
- 2) 舞茸は食べやすい大きさに分けて、塩を加えたたっぷりの湯でさっとゆでる。
- 3) (1)と(2)を合わせて、だし汁、しょうゆ、カボス果汁を混ぜたものを加えてさっと和える。

3 カボスハイボール

■材料 (1人分)

ウイスキー…30cc程度 ソーダ…90cc程度 カボス果汁…1/6カット 氷…適量

■つくり方

- 1) カボスを軽くしぼりグラスに入れる。
- 2) たっぷり氷を入れ、ウイスキーを注ぐ。
- 3) ソーダをゆっくり注ぐ。ウイスキーとソーダの割合は、1:3がおすすめ。
- 4) たてに1回かき混ぜる。混ぜすぎに注意!

カボスの使い方

■保存方法

- 一度にたくさん使いきれないカボスは、
- 1) 果実のままポリ袋に入れて密封
 - 2) しぼった果汁をびん詰めにして冷蔵庫で保存
 - 3) 果汁を製氷皿で冷凍して保存の方法でストックしておくとう便利です。

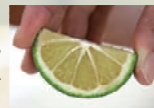
■切り方

まずヨコ半分に切ってください。それをさらにくし型に切ると、しぼったときに果汁が飛び散りません。



■しぼり方

ヨコ半分に切って、切り口を上向きにし、果汁と外皮に含まれている香りのエッセンスが同時にできるように、やや斜めにしてしぼってください。



■栄養素

カボスには、食欲増進や疲労回復に効果のあるクエン酸や、美肌などに効果があるビタミンCが豊富に含まれています。

生産者さん家のワンモアディッシュ



カボス風味の浅漬け

■材料

カボス…1個 キュウリ…1本 ナス…1本 塩…適量

■つくり方

- 1) キュウリやナスなど、好みの野菜を食べやすい大きさにカットして塩でもむ。
- 2) 冷蔵庫で30分程度置き、食べる直前に、醤油がわりにカボス果汁をしぼる。すると塩分ひかえめに!