

味覚の秋には

食べ物ざんまいで

冬に備えませんか？

夏が暑いと冬も寒くなると言われていますね。今年のベルギーは、6月に猛暑が続き、学年末や学期末の試験勉強中に暑さと戦っていた学生も多いはず。そして天気の悪い秋。冬はやっぱり寒くなるかもしれません。

でも、日頃から散歩やサイクリングなどで運動をしたり、毎日の通勤や買い物に出かけたりして、体を鍛えていると、風邪をひきにくいはずですね。そして、美味しい手作り料理を味わえば、もう怖いものなしですね。季節の野菜を使ってわが家の一品を増やしましょう。

Panais / pastinaak / パースニップ



スーパーやマルシェでニンジンのような、でも白くて明らかにニンジンではないという野菜を見かけたことはありませんか？これは、パースニップと呼ばれるセリ科の二年草の野菜です。フランス語ではパネ、オランダ語ではパスティナークと呼ばれます。ヨーロッパ原産の野菜で、シロニンジン、サトウニンジンとも呼ばれます。見た目は白いニンジン

ン、食べると砂糖が入っているように甘いのです。ヒュー・ロフティング作「ドリトル先生」に登場する食いしん坊の豚ガブガブの好物でもあります。

火を通して煮崩れしないので、シチューやポトフに最適です。甘みがしっかりあるので、カレーに入れたら子どもにも喜ばれるでしょう。プチポワスタッフは冷蔵庫に残っている野菜を処理する際に、野菜のトマト煮の中に入れてみました。トマトの酸味がパースニップの甘みで和らげられ、煮込めば煮こむほど美味しい一品となりました。



その他、ニンジンとともに千切りにして、きんぴら風に炒めてみました。このままでは甘いので、お子様向き。コショウやカレー粉を加えるとピリっと辛くなって大人の味に変身します。ビタミン、ミネラル(特にカリウム)が豊富なパースニップを使って、栄養のバランスを取りましょう。

Chou de Bruxelles / Chou uit Brussel / 芽キャベツ

アブラナ科の一年草の芽キャベツは、キャベツの変種とされています。原産地は、名前(仏語シュー・ドゥ・ブリュッセル/蘭語シュー・アイトウ・ブルッソル)の通りブリュッセルです。その名の通りミニチュアのキャベツで、これからの季節には、パーティー時のメインプレートの付け合わせ野菜として登場します。ビタミンCが豊富な野菜です。柔らかくゆでて、シチュー、煮物、バター炒め、サラダなどにして食します。ベルギーでは、くりとともに甘辛く煮込む料理をよくみかけます。少し大きくなると苦味が出てきますので、小さめを選んで調理しましょう。

早速、付け合わせとして、簡単な一品に挑戦してみました。

「芽キャベツとニンジンのベーコン炒め」

<材料> (4人分)
芽キャベツ 20個
ニンジン 1本
ベーコン 4枚
バター 小さじ半分
塩・コショウ 適量



<作り方>

- 1 芽キャベツの外側の汚れた皮を取り除き、洗う。
- 2 ニンジンの皮をむき、好みの大きさに切る。
- 3 芽キャベツ、ニンジンを20分くらいゆでる。
- 4 鍋にバターとベーコンを入れ、ゆでた芽キャベツとニンジンを加えて炒める。
- 5 塩・コショウして味を整える。



芽キャベツの根元に十字の切り目を入れておくと、ゆでやすくなります。

ステーキ肉や鶏の唐揚げなどの付け合わせ野菜としてお皿に盛ると、見た目もきれいで、食欲をそそります。