

根菜の ホイル焼き



出来
上がり
料理

作り方

- ①長芋、サツマイモ、レンコン、かぶ、ニンジン、エリンギをそれぞれ食べやすい大きさに切る。レンコンは皮をむき、切った後で5分ほど水に浸す。その他は皮付きのままにする。
- ②アルミホイルを皿状に整え、オリーブオイル小さじ1を底面にのばし、①を並べる。酒と塩をまぶし、上からホイルを隙間なくかぶせて覆う。
- ③②に耐熱容器に載せ、オーブンに入れる。240℃で30～40分間が目安（具の大きさ、厚さによって加減する）。
- ④パセリをみじん切りにする。オリーブオイル小さじ3を小鍋でよく熱し、火を止め、すぐパセリを入れて焦げないようによく混ぜる。
- ⑤③が焼きあがったら、ホイルをめくり、④のオイルを熱いうちにまんべんなくかけてまぶす。レモンと粗塩を添える。

材料 (2人分)	
長芋	150g
サツマイモ	100g
レンコン	50g
かぶ	100g
ニンジン	70g
エリンギ	50g
オリーブオイル	小さじ1と大さじ3
酒	大さじ3
塩	少々
パセリ	5g
レモン	適宜
粗塩	適宜

ワンポイントアドバイス

長芋は栄養価が高く消化が良いため、古くから滋養強壯の野菜として親しまれています。ニンジンは、ビタミンAの宝庫と言われ、体内の粘膜を正常に働かせる作用があり、サツマイモ、レンコンに含まれるビタミンCは白血球の働きを強化し、免疫力を高めます。かぶは、葉・根・皮の全てを無駄なく食べられます。葉はβカロテンが豊富に含まれており、抗発ガン作用や免疫賦活作用で知られていますが、その他にも体内でビタミンAに変換され、健康維持し、呼吸器系統を守る働きがあるといわれています。このように、冬に旬を迎える野菜の中でも特に根菜類は、食べると血行をよくしたり、代謝をアップさせる野菜であることがよく知られています。なぜ体を温める作用があるかという点、それは水分が少なく、ビタミンC、Eや鉄などをはじめとするミネラルを多く含むものが多いためだと考えられています。

