

アレンジ次第で  
いつものサラダがオシャレに変身♪



パーティーメニューにもおすすめ！  
誰でも作れる **簡単カニサラダ**

### 作り方

1. 冷凍カニを殻から取り出し、身をほぐす
2. 玉ねぎはみじん切り、きゅうりは小口切りにして塩をまぶし、5分ほどおいて、しんなりしたら3分程水にさらす
3. 玉ねぎ、きゅうりをザルにとり、水気を切る
4. カニ身、玉ねぎ、きゅうりをあわせてマヨネーズを加え、塩、こしょうで味を調える
5. カニサラダを器に盛り付け、材料Aを飾り付けで完成

### ここがポイント！

- ・カニ身を取り出すとき、殻が入らないように気をつけよう！
- ・玉ねぎ、きゅうりの水気を切るときは、さらし等を使って絞ると十分に水分が切れるので、おすすめ★
- ・カニの水分は旨味になるので、絞りすぎに注意。

\* レシピ提供 \*

(有)割烹 阿部

【住 所】加茂市新町2-1-37

【電 話】0256 (52) 0626

【U R L】<http://ryouriya-guide.com/kappouabe/>

【営 業】要予約

【定休日】不定休



### 材料 (6人分)

・冷凍カニ(2Lサイズ)…1肩(片側の脚ひと揃い分)  
またはむいた状態で150g

- |                |   |         |
|----------------|---|---------|
| ・玉ねぎ……………2個    | A | ・ベビーリーフ |
| ・きゅうり……………1~2本 |   | ・レモン    |
| ・マヨネーズ…30~40g  |   | ・プチトマト  |
| ・塩、こしょう…お好みで   |   | ・パセリ    |

### 年末・年始にいかがですか！

### オードブル (5人用)



10,800円(税込)

栽培期間は **約1カ月**  
初心者におすすめなのは  
**サニーレタス**

- 栽培に適した容器  
深さ16cm以上のもの
- 育てる環境  
適温は15℃~20℃  
風通しの良い場所が  
ベスト！
- 栽培時期  
春まき→3月中旬~5月  
秋まき→9月~10月  
**約30日後**に収穫

無農薬で育てたい  
時は「虫除けネット」  
で野菜を守って！



春になったら **家庭菜園にチャレンジ**！  
プランター栽培なら初心者も挑戦しやすい！

寒い冬を乗り切ろう！  
**体の中からぽっかぽか**  
**冬野菜の効果**

### 冬はやっぱり… お鍋

白菜、長ねぎ、大根、にんじんなど、栄養がたっぷり詰まった冬野菜を入れた鍋料理。お鍋に入れた種類の分だけ栄養を手軽に取れる有能メニュー。野菜自体に体を温める力があるので、温かいお鍋で体はさらにぽっかぽかに。

おつまみに！ トッピングに！

### キムチをどうぞ☆

唐辛子にも体を温める効果があるので、白菜と絡めると**Good!**もちろん、キムチ鍋もいいですね~



### 加茂の旬野菜は六斎市で~毎月4と9の付く日に開催~

江戸時代初期の万治三年(1660年)、町年寄 浅野三郎右衛門が町割りを行った際に市場を設けて物資を交換したのが始まりといわれる加茂の朝市。

加茂川沿いに全長1kmにわたって店が軒を連ねています。天候の悪い冬、寒さや雪にも関わらず、新鮮な季節野菜や果物等を求め市内外から大勢の人で賑わいます。市場のおばさん達から、おいしい食べ方や選び方を教わったりするのも楽しみの一つ。



果物も安くて  
種類豊富♪



お正月の食材も  
市場で調達しましょ

協力：JAにいがた南蒲 営農経済部