

特別寄稿

究極の人材育成



新津工業高等学校長 小野塚純夫

どんな組織体でも不足しているものがある。それを補うために奔走する...

(企業体験)とデュアルシステム(企業実習)が、実現できるまでになった...

の調子の悪かった原因が徐々に見えてきたことなどが、記述されていた...

5月に開催予定の「にいつ食の陣」の勉強会を兼ねて「今が旬 プチヴェール」を使った料理教室を開催

去る1月29日、越後天然ガス(株)ショールームに於いて、地域資源であるプチヴェールを主食材とした料理教室が開催されました。

現在、当所では新潟薬科大学・新潟バイオリサーチパーク(株)・行政と連携し、地域の振興・活性化に寄与することを目的とした、産学官連携協議会を発足し活動しています。

プチヴェールとは、「青汁」原料であるケールと芽キャベツを交配させて生まれた、最高の栄養分を持つと言われる健康野菜です。

【プチヴェールの特徴】

- 1. 栄養価が高い カルシウムはホウレンソウの7倍、カロテンは同1.4倍、他にもビタミンCや鉄分も多く、栄養価が高い優れた野菜です。
2. 冬に収穫するから甘い 収穫は1月から3月。芽は糖度が13度、外葉は12度以上になります。
3. ミニ野菜で調理が簡単 1つ10g程度の小さなサラダ菜の姿なので、調理も簡単。沸騰したお湯で2~3分茹でるだけで、柔らかくなります。



プチヴェールのピザ (4人分)



《材料》(2枚分)

- (ピザの生地) 強力粉...150g, ドライイースト...小2/3, 塩...小1/3, 砂糖...小1, オリブ油...大1, ぬるま湯...100cc(20~30) (具) プチヴェール...100g, ホールコーン...大2, ベーコン...2枚, 海老...10尾, ピザ用チーズ...120g
(トマトソース) ホールトマト缶...200g, にんにく...1~2片, オリブ油...大2, オレガノ...小1, 塩...小1/4~小1/3, こしょう...少々

《作り方》

- 1. 強力粉は1回ふるう。ボールに粉、イースト、塩、砂糖を入れ、手で混ぜる。くぼみを付けオリブ油とぬるま湯を入れ粉をかぶせる。パラパラと粉とお湯を混ぜ、全体にまとめ、滑らかになるまでこねる。(耳たぶ位)丸くして、固く絞ったぬれ布巾をかぶせ、10分休ませる。次にラップで包み冷蔵庫で30分以上寝かせる。打ち粉をしいた所で型と同じ位にめん棒でのばし型にのせる。
2. プチヴェールは熱湯で茹でる。ベーコンは熱湯をかけ1cmに切る。海老は背わたをむき殻を取り、酒をふる。
3. ホールトマトは手で潰す。にんにくはみじん切り。鍋にオリブ油を温めにんにくのみじん切りを弱火で香りが出るまで炒め、潰したトマト、オレガノ、塩、こしょうを入れ、煮立つまで中火。後は弱火でソース状になるまで煮る。(15分位)
4. 生地を敷いた型に冷めたトマトソースを敷き、具を飾り上にプチヴェールとチーズをのせ200で10分焼く。
5. 型から取りだし、切り分けて頂く。

プチヴェールの辛子和え (4人分)



《材料》

- プチヴェール...120g, ハム...1~2枚, 卵...1枚, 塩...少々, 溶き辛子...小1/3~1/4, 酢...小2, 醤油...大2, ごま油...小1

《作り方》

- 1. プチヴェールは塩茹でする。ハムはみじん切り。
2. 卵は味を付け炒り卵を作り、皿に取り出す。
3. 調味料をあわせて、1のプチヴェールを和える。
4. 和えたプチヴェールを皿に盛り、炒り卵をのせ、さらにハムのみじん切りをのせる。

ポタージュ・ピュレ、プチヴェール4人分)



《材料》

- プチヴェール(頭の部分と外葉)...120g, 玉葱...50g, スープ...3c(600cc), スープの素...1/2c, 牛乳...150cc, 塩...小2/3, 生クリーム...大4, バター...大1.5, 小麦粉...大2.5, クルトン

《作り方》

- 1. プチヴェールは、塩ゆでし、ざく切り。玉葱はみじん切りにする。
2. 鍋にバターを溶かし、玉葱のみじん切りを透き通るまで炒め、小麦粉を振り入れ、さらに炒める。
3. スープとスープの素を加え20~30分煮る。次に、刻んだプチヴェールと塩を加え少し煮る。
4. 3をミキサーにかけ、鍋に戻し、牛乳を加え温め、塩味をみる。最後に生クリームを加える。

プチヴェールの中華風炒め物(4人分)



《材料》

- プチヴェール...200g, 豚挽肉...100g, 干海老(もどして、みじん)...大1, ザーサイ(みじん)...大2, 生姜みじん...小1, 葱みじん...10g(大2), サラダ油...大1.5, 酒・醤油...各大1, 砂糖・塩...適宜, ごま油...大1/2

《作り方》

- 1. プチヴェールはさっと茹で水にとり、水気を切る。
2. 中華鍋にサラダ油をなじませてから豚挽肉を炒め、干海老、ザーサイ、生姜を加えてさらに炒める。香りが出てきたら、1のプチヴェールを加え、酒、醤油、砂糖、塩、こしょうで調理し葱を加え、最後にごま油を入れて混ぜ合わせる。

プチヴェールのふりかけ



《材料》

- プチヴェール(外葉)...200g, 生姜みじん...かけ, 塩...少々, 白ごま...大1

《作り方》

- 1. プチヴェールは塩茹でし、水気を切り、細かく刻み、固く絞る。
2. 生姜のみじんと1のプチヴェールをさらさらになるまでから煎りし、塩少々、白ごまを混ぜる。

「国民生活金融公庫」定例相談会 毎月第2火曜日の午前10時より定例相談会を開催します。相談等がある方は、1週間位前までに商工会議所までご連絡をお願いします。TEL可) 2月12日(火)・3月11日(火)

「新潟県信用保証協会」定例相談会 毎月第1火曜日の午前10時より定例相談会を開催しています。相談等がある方は、事前に商工会議所までご連絡をお願いします。TEL可) 3月4日(火)・4月1日(火)

パソコンの悩みを一発解決! ご活用下さい。 日 時 2月8日(金)・3月14日(金) 10:00~16:00 場所 商工会議所2Fパソコンルーム 倉庫として毎月第2金曜日開催(当所会員及びパソコン講座受講者は1時間まで無料)

花とみどり石油の里 新津観光協会 956-0864 新潟市秋葉区新津本町3-1-7新津商工会議所内) TEL・FAX(24)3777 http://www.niitsu.or.jp/~n-kankou/

昭和56年以前の建物は要注意! 床下、天井裏調査による構造図復元 基礎、木材等の老朽化調査 データ解析による診断書提出 精密耐震診断 有限会社 スズキ建築事務所 〒956-0864 新潟市秋葉区新津本町4丁目8-17 TEL22-2242 FAX22-3511

春夏秋冬いつの季節もそれぞれの想いを実らせる ウエディングプラザ Duatre Pairsans キャトル セゾン 新潟市秋葉区新津 ☎(0250)24-5400(代)

従業員の福利増進に備え 生命傷害共済 に加入しましょう けが 病気 病死、事故死、後遺障害、入院、通院、生前給付、ガン診断給付、祝金給付 就労不能時の所得補償 労災事故の法定外補償 医療保障+ガン保障 お申込は 新津商工会議所へ 補償先 新潟県中小企業共済協同組合(県火災共済内)