

旬やさい 通信

11月4日週お届け

定期ボックス・旬野菜コースでご提案している商品から、季節のおすすめ品をピックアップしておいしい食べ方をご紹介します。



商品選定監修・レシピ提案

堀知佐子さん

11月初旬には暦の上では立冬があります。昼夜の寒暖差が激しいので体調を崩しやすい時期ともいわれています。血行を促進し、体を温める機能のある唐辛子や生姜・にんにく・ネギ類などを献立に上手に取り入れましょう。野菜サラダは温野菜に、具沢山のスープにはたっぷりのねぎを入れるなどして体調管理を。

堀知佐子さん／管理栄養士。料理学校で和洋中を学び講師経験もあり。カフェの運営、NHK「きょうの料理」へのレシピ提供と多方面で活躍中。

魚を使ったあったかおかず



【さば水煮缶】



生サバをそのまま缶に詰めてから加熱するのでEPAやDHA、ビタミンDなどの青魚特有の栄養素が損失されない優れたもの。EPA,DHAは体で作ることができない脂肪酸で、血管や血液を健やかに保つ機能を持つため、意識して摂ることが大切です。

さば缶と玉ねぎのオーブン焼き

■材料(2人)

さば缶1個 玉ねぎ1/2個 トマトジュース(無塩)200cc お好みのチーズ30g 小ねぎ2~3本

■作り方

- ①鍋にさば缶(缶汁ごと)、スライスした玉ねぎ、トマトジュースを入れて火にかけ、玉ねぎに火が入るまで煮る。
- ②①を耐熱皿に入れてチーズと刻んだ小ねぎをのせ、オーブンで焼き色がつくまで焼き上げる。



【かぶ】



葉つきの場合、葉はカロテンのほか各種ビタミンを含むので捨てずにぜひ食べて。油と合わせると栄養を効率よく摂取できます。葉をつけたまま保存すると実の養分や水分が葉に移って身に「す」が入るので、切り離して保存してくださいね。

かぶと油揚げと煮干しの煮浸し

■材料(2~3人分)

かぶ2個、油揚げ1枚、煮干し(小さいもの。ちりめんじゃこでもOK)10g、薄口醤油20cc 七味唐辛子 少々

■作り方

- ①かぶの葉(あれば)は細かく刻む。実は皮をむき6等分のくしぎり、油揚げは縦半分に切り1cm幅に切る。
- ②鍋に頭をとった煮干しまたはちりめんじゃこ、①(かぶの葉以外)を入れ、ひたひたの水を加えて弱火にかける。
- ③かぶに火が通ったら、薄口醤油とあればきざんだ葉を入れて火を止める。好みで七味唐辛子をふる。

季節のおすすめ食材

【加賀れんこん】

9月のれんこんはシャキシャキ感がありますが、今の時期は葉や茎の養分が根にまわっていて、もっちり感が楽しめます。食物繊維のほかビタミンCが多く含まれているので、色々な料理で楽しんでください。



福田敏章さんの
大好物

かんたんれんこん汁

- ①れんこん約200gは良く洗い、皮ごとすりおろす。手で絞って水気を切ったら、片栗粉大さじ1と塩少々を加えて混ぜ、一口大の団子にまるめる。
- ②鍋にだしを沸かし、沸騰したら①をそっと入れる。固まったら味噌を溶かし、好みで小ねぎや七味をふる。

【生産者紹介】福田敏章さん(石川県加賀市)

NO 加賀れんこん、NO LIFE

加賀れんこんを育てて23年の福田さん。今は19歳の長男・在昌さんも一緒に複数のれんこん田を管理しています。「腹八分目とか七分目って言うように、土に与える肥料も七分目、そして収量も七分目というのが、大事だと思ってます」。研究熱心でバイタリティにあふれる福田さんですが、とても謙虚。「技術や知識を兼ね備えた先輩がた、自然の大きな影響力があることをいつも感じています。私に人生のことを教え、今日まで導いてくれたのは加賀れんこんといっても過言ではありません」とのこと。新しいれんこん田も積極的に作っている福田さん。加賀れんこんへの愛は止まりそうにありません。



福田敏章さん。胸まで水に漬かっただけの収穫作業は寒さで体がガチガチに。

【合挽(短角牛:豚=1:1)】

短角牛は赤身肉のうまみが強く、低カロリーで高たんぱくです。牛赤身肉は鉄分を含み、豚肉には糖質の代謝にかかわる機能をもつビタミンB1を含むため、合挽肉は牛・豚肉の両方の成分を効率よく摂ることができます。

●おすすめの食べ方●

ハンバーグや肉団子などはよく練ると加熱したとき旨味が逃げてくくおいしく仕上がります。



【大地を守る会の平飼卵】

黄味の色は飼料によるもの。飼料が輸入コーンなどだと、濃い黄色になります。大地を守る会では遺伝子組み換えの恐れがある輸入飼料をできるだけ避け、なるべく国産飼料を与えており、米やパンなど「白い」食材が混ざっているため、黄味が白っぽくなるのです。黄味の色が白っぽくても、栄養素は変わりません。



今週の旬だより

クイズです。 牛のメスには角が生えているでしょうか？ 答えは「○」。牛は雄雌ともに角があります。一般に飼育時は危ないので除角といって切りますが、上の合挽肉に使われている短角牛はその名の通り角が短いのので切っていません。産地の岩手県久慈市では夏山冬里方式といって、夏は山の放牧場・冬はふもとの開放的な牛舎で大切に育てています。短角牛の「短くん」なるマスコットもあって、社内にもかわいい人形(写真)があちこちにありま。仕事中心目があうととても癒されます。人形にもちゃんと角ありです。

【定期ボックス担当：迫田】

