

定期ボックス・旬野菜コースのおすすめ品情報

旬やさい通信

11月11日週～

秋野菜たっぷり 体が温まる麺料理

商品選定監修・レシピ提案

堀知佐子さん

料理研究家・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。



秋野菜のほうとう



水菜とねぎの卵とじうどん

■材料／(2人分)里芋1個、ゴボウさがき1/6本分、白菜2～3枚、豚肉切り落とし100g、人参20g、ニラの10g、水溶き片栗粉大さじ2、大地を守る会の「ほうとう(味噌仕立てスープ付き)」(うどんとだし汁500cc 味噌大さじ3 みりん 大さじ2でもOK)。

■作り方

- ①里芋は水からゆでて皮をむき縦4等分に切る。
- ②鍋に豚肉・さがき・ゴボウ・ザク切りにした白菜を入れて弱火でよく炒める。豚肉に火が通ったら、ほうとうのスープと里芋を入れ、再度沸騰したらほうとうの麺を入れる。千切りにした人参と3cmザク切りにしたニラ・水溶き片栗粉を入れてとろみがついたら火を止める。

【里芋】

これからどんどん味がのってきます

塩分の排出機能があるカリウムを含み、芋の中ではカロリーが低く食物繊維を含むので体重が気になる方にもおすすめ。よく洗い皮ごと水からゆでて皮をむくとぬめりが残りもっちり仕上がります。



■材料／(2人分)水菜1束、長ネギ1本、油揚げ1枚、かまぼこ1/4個(竹輪2本でも可)、だし汁200cc、卵2個、薄口醤油小さじ2、七味唐辛子少々

■作り方

- ①水菜は3cmのザク切り、長ネギは5mmの斜め切り、油揚げは縦半分に切って千切り、かまぼこ(または竹輪も千切りにする。卵は割りほぐす。
- ②鍋にだし汁と油揚げを入れて火にかけ、沸騰したら長ネギと水菜を入れ、再度沸かす。醤油と割りほぐした卵を入れて蓋をし、卵が半熟状になったらできあがり。うどんやごはんにかけてどうぞ。

【水菜】

実は緑黄色野菜です

通年ありますが本来は冬野菜。これからがまさに旬です。緑黄色野菜なのでベータカロチンを多く含むのが嬉しいポイント。水耕栽培も多いですが、大地を守る会はずべて土で栽培。葉ごたえと、味の濃さが違います。



季節のおすすめ食材

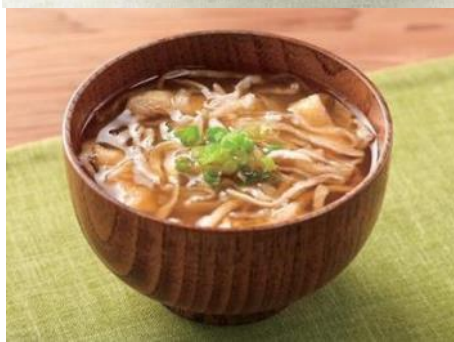
【切干し大根】

天日干しならではの甘みが嬉しい

天日乾燥することによって、生の大根よりも、同じ重量でもカルシウム、鉄、ビタミンB1、B2などの栄養価が高くなります。また食物繊維も豊富で、生よりも大量にとりやすいのも魅力です。10分ほど水に漬けて戻してください。



ゆでた小松菜や人参とごま油・醤油・酢・砂糖で和えてナムルに



戻し汁もだし代わりに使って味噌汁に。奥深い甘みのある味になります。

堂々の(?)隠れ人気No.1。約30年のヒット商品

正確な記録が残ってないのですが、古株社員の記憶によると、30年以上前からずっと売れ続けているのがこの「切り干し大根」。お買い物サイトでの「お気に入り」は約870、レビューも「旨みがあっておいしい」「甘い」と高評価をいただいている人気商品です。理由はなんといっても味の良さ。奥深くてしみじみとして、なんというか本当においしいのです。

その秘密はやはり作られ方でしょう。一般流通品の中には、大根を切って漂白し機械乾燥したものもありますが、大地を守る会の生産者・王隠堂農園(本社・奈良県)では、農薬を極力使わず育てた大根を使って、無漂白かつ天日で干しています。天日干し風景の写真(下図)を見ると、たっぷりのお日様と爽やかな風にあたる畑の一隅に並べられ、大根たちも気持ちよさそう。

体に染み渡るような「滋味」そのものの味わい、ぜひ味わってください。



鳥の声や葉ずれの音が聞こえる自然の中で干しています

【国産ロールキャベツ】

甘い冬キャベツが出回る秋冬だけの季節限定品

甘いキャベツが確保できる冬季だけの季節商品です。昨年新登場し、大人気であっという間に在庫がなくなり、予定よりも早く終了してしまったほど。塩とこしょうだけとシンプルな味付けです。



デミグラスソースで煮込み、チーズをのせて焼いてグラタン風に



根菜やかたまり肉と一緒にポトフの具に

【白菜】

寒くなるほど甘くなる

体調を崩しがちな季節にたっぷり食べたい野菜のひとつです。半分にカットした白菜は芯をV字に切り落とすと、保存時に芯に近い部分が盛り上がりません。



赤線の部分をカット

【旬野菜だより】 福島に住んでいた伯父は会津弁(多分)を話す人でした。昔電話で「今度リンゴとナスを送ってあげっからな」と言われ、りんごと茄子って不思議な組み合わせだなと思ったら、りんごと梨が送られてきた、ということがありました。りんごや梨が出回るこの季節になると懐かしく思い出します。今年は台風もありましたが、福島も含め大地のくだもの産地は比較的順調に出荷が始まっています。おいしい秋の実りを楽しんでください。(定期ボックス担当: 迫田)