

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18日週～

フライパン一つで 季節のおかず

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。



ブロッコリーと牛肉、長ねぎのピリ辛炒め



鱸の南蛮焼

おいしい軸もまるごといただきます

■材料／ブロッコリー1個、牛肉切り落とし150g、長ねぎ1本、生姜ひとかけ、鷹の爪1本、ニンニク1/2かけ、醤油大さじ1、みりん大さじ1、ゴマ油小さじ2

■作り方

- ①ブロッコリーは房に分けて小さめの一口大に、軸は薄く斜め切り、長ねぎは5mm幅の斜め切り、生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンに種を取った鷹の爪、ゴマ油・生姜・にんにくを入れて弱火にかける。
- ③ニンニクの香りが出たら、食べやすく切った牛肉と野菜を入れてよく炒め、牛肉に火が通ったら醤油とみりんを入れて炒め合わせる。

【ブロッコリー】

通年ありますが、冬が旬。

今が一番おいしい

ビタミンCやカロチン・食物繊維を含みますがゆでるとビタミンCが減ってしまうのでレンジ加熱や蒸したり炒めるのがおすすめ。加熱後も生とほとんど変わらない量を確保できます。カルシウムもカリウムも含む栄養価の高い野菜です。



オーブンシートを使うので身崩れしません

■材料／真鱈フィーレ200g、長ねぎ1本、生姜ひとかけ、人参20g、醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ2

■作り方

- ①真鱈フィーレは解凍し、大き目の一口大くらいに切る。
- ②ボウルに酒・みりん・醤油・みじん切りにした葱・生姜・人参を入れて①を漬け込み20分ほどおく。
- ③フライパンにオーブンシートを敷き、野菜をまぶしたまま鱈のをせ弱火にかけ両面、火が通るまで焼き上げる。

【もったいナイ魚・真鱈フィーレ】

寒い季節に食べたい魚

淡泊な味で低カロリーですが、高たんぱくの上、赤血球をつくり出すために欠かせないビタミンB12や葉酸を含みます。味がしみこみやすいので下味は薄目がおすすめてです。



季節のおすすめ食材

【ムキねぎ】

疲れやだるさを感じたときに
たくさん食べたい

白い部分にはビタミンCや硫化アリルが、緑の部分にはカロテンとカルシウムが含まれています。硫化アリルはビタミンB1の吸収を促進する機能があるので、疲れ気味のときにどうぞ。なお、水にさらすと栄養分が出てしまうので、そのまま使うのがおすすめです。



■簡単チャーシューねぎ丼

長ねぎは斜め切りにし、刻んだチャーシューまたはと一緒にごま油で炒める。醤油と塩で味付けし、水とき片栗粉でとろみをつけ、ごはんに乗せるだけ。シンプルだけどほっとする味わいです。

畑で育つ期間が長いねぎ。土の良さがおいしさに直結

ふだん食べている野菜、種まきから収穫までどのくらいかかるかご存知ですか？ 季節や地域、天気によりますが、だいたい以下の期間です。

葉もの…約40日 キャベツ…約90日 じゃがいも…約120日
トマト…約120日 ナス…約150日 長ねぎ…約210日

他の野菜が1か月～半年くらいなのに比べ、長ねぎは9か月近くかかります。3月に苗床に種をまいて苗をつくり、6月に苗を畑に植え替え、あとは冬までずっと畑で育てるので。大変なのが夏。雑草シーズンの最初から最後までずーっと畑にあるので、一般の農家では除草剤を何度もまくことが多いようです。でも、大地を守る会では原則禁止にしているため、生産者は毎日毎日雑草とりに追われます。

除草剤を使わないのは、食べる人の健康のためもありますが、地中にいる微生物たちを根絶やしにしないためでもあります。おいしい野菜が育ついい土というのは、成分のバランスがとれかつ微生物がたくさんいることが大切だからです。良い土の養分をたっぷりすって育った長ねぎは、滋味ぶかくて甘くておいしい。ぜひたくさん召し上がってくださいね。

ねぎ生産者のひとり、新潟県 紫雲寺土の会 斎藤清成さん



【飛鳥の海鮮水餃子】

秋冬のみの季節限定品。具のスープがじゅわっとお口に広がります。

昨年登場し、大好評いただいた飛鳥の海鮮餃子の登場です。メーカー・飛鳥食品は中国出身のスタッフが多く、この水餃子も本場ならではのおいしく作る知恵を出し合ったとか。

「あんの配合はもちろん、皮もひと工夫もふた工夫もしました。あんを包むときのくらいひだを残すとおいしかしっかり考えていますし、また、包んだあと一度下ゆでし水にさらしているのもおいしさの秘密。雑味が抜けてさっぱりした味になるのです。(飛鳥食品代表・高宮節子さん／左写真)」

素材はすべて国産。ほたて、エビ、豚肉、白菜に、干し貝柱とオイスターソースでうまみをプラスしています。干し貝柱もオイスターソースも国産というのはなかなかありません。

ポン酢や酢醤油でさっぱりいただく他、鍋の具にするのもおすすめです。今だけの味、どうぞお見逃しなく。



【旬野菜だより】旬やさい通信をお読みくださり誠にありがとうございます。みなさまのお役に立てているでしょうか。毎週、リーフレットにして商品と一緒にお届けしていますが、実はご注文週の月曜日にはPDFをサイトにアップしています。ご注文の際にごらんいただくと、レシピ紹介される商品が何かわかって便利です。ぜひお役立てください。(定期ボックス担当：迫田)

最新版と過去の「旬やさい通信」はこちら→

