

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25日週～

## カルシウムがとれる 牛乳+味噌のおかず

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。



カキのミルクグラタン



鮭としいたけの味噌ミルク煮

■材料／カキ6個、小松菜1/2束、小麦粉20g、オリーブオイル20cc、牛乳300cc、味噌大さじ2、パルメザンチーズ大さじ1

### ■作り方

①牡蠣をよく洗い、水気を切る。小松菜はよく洗い2cmに切り、小麦粉をまぶしておく。

②鍋にオリーブオイルと①を入れて火にかけて小松菜がしんなりすれば味噌を溶いた牛乳を入れてとろみが出るまで煮込む。

③とろみが出れば耐熱容器に入れてパルメザンチーズを振り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

■材料／鮭2切れ、椎茸4個、ブロッコリー60g、人参40g、小麦粉15g、バター15g、牛乳400cc、味噌大さじ2

### ■作り方

①鮭は皮を外し、一口大に切る。椎茸は石突を外し楕型に切る。ブロッコリー・人参は一口大に切り、レンジにかける(500w3分)。

②バターと小麦粉を合わせてよく練り、牛乳50ccで伸ばしておく。

③鍋に残りの牛乳・鮭・椎茸を入れて火にかけて鮭に火が通れば味噌と②を入れる。

④牛乳にとろみが出ればブロッコリーと人参を入れて温まれば器に盛り付け、あれば粉パプリカを振る。

冬場は寒いので乳製品をとる機会が減りカルシウムの摂取量がへりがち。料理に使うのがおすすめです。だしよりもコクがあるので味噌を少量にでき、減塩できるのもポイントです。両レシピとも牛乳の代わりに豆乳でもOK。その場合は分離しやすいので味噌は最後にしてください。

## 【広島産冷凍かき】

良質の養殖産地限定

冬に食べたい味わいです

細胞の新陳代謝を促進し、免疫力を高める機能があるほか、味覚を正常に保つ機能がある大切なミネラル・亜鉛を多く含みます。ほかにも血液を作るのに必要な成分の鉄をふくみます。ビタミンCと一緒に摂ると効果的なので牡蠣にレモンは味だけではない相性です。



## 【生しいたけ(原木栽培)】

たっぷりのうまみを堪能

椎茸にはエリタデニンという独特の成分があります。この成分は悪玉コレステロールを下げる機能があり、マッシュルームに少しだけ含むほか他のキノコには含まれていません。また骨を丈夫にする機能のあるビタミンDや食物繊維も含むので、積極的にとりたい食材のひとつです。



## 季節のおすすめ食材

### 【原俊朗・原明子さんのふじ】

30年以上大地を守る会の人気No.1りんご。  
奥深い甘みと酸味でお客様全員に、ぜひ一度  
は召し上がっていただきたいおいしさです

カリウム、カルシウム、食物繊維などの  
栄養分を豊富に含みます。傷みやす  
いので、ポリ袋に入れて空気が入らな  
いよう口をしぼり、野菜室で保管がお  
すすめです。



### 草生栽培で育てられた宝物のようなりんご

#### 真っ赤でも味がイマイチなりんごの理由

よくお店でりんごを買って、「真っ赤なの  
を買ったのに、そんなに甘くないなあ」と  
思ったことはありませんか。それはもしかする  
と、収穫前に実の周辺の葉を取って日光  
を当てて赤い色をつけ、かつ完熟の前に  
収穫したりんごかも知れません。



原俊朗さんや原明子さんたち原さんファ  
ミリーが育てている「原さんのふじ」は違  
います。葉は光合成で栄養を運んでくれる  
ので取らず、味がのるようぎりぎりまで樹に  
置いて、“本当の完熟”かを見極め、ひと  
つつひとつ吟味しながら収穫。一般的には  
効率化のために畑のりんごを一気にもいで  
しまう農家ほとんどである中、完熟したも  
のだけ収穫する原さん方式はとても手間  
がかかりますが、確実においしいりんごを  
お届けすることができます。

#### 化学肥料・除草剤不使用で30年

原さんのりんご畑があるのは、長野県松  
本市梓川。「安曇野」と呼ばれるこの地  
で、原さんは、30年以上化学肥料や除草  
剤を使用せずに、下草が豊かに茂る「草  
生栽培」でりんごを育てています。



右が原俊朗さん、左が義姉の明子さん、

ただ甘いだけじゃない、甘みと酸味が織り  
なす「こく」のある味、パリッとした食感で、  
芳しさが口いっぱい広がる……。一度  
食べたなら忘れられないおいしさです。甘く  
芳しい真っ赤なふじを、今年も皆さんにお  
届けします。

### 【なめらかさつまいも・シルクスイート】

2012年に登場した新品種。甘くてなめらか  
バターを乗せるだけでスイートポテトのよう。

大地を守る会の野菜担当も「本当においしい。ここまでしつ  
つりなめらかなさつまいもはなかなか無い」と太鼓判を押すのが  
このシルクスイートです。

今の時期の出荷は茨城県産がメイン。生産者のひとり、堀田  
信宏さんは、名産地といわれる行方（なめかた）地域で50年  
以上さつまいもを作ってきました。

「行方市は、比較的温暖な気候で、「赤のっぽ」と呼ばれる火  
山灰性のサラサラした土もあり、さつまいも栽培に向けた土地  
なんです。だからすごくおいしい芋ができますよ」と、堀田さん。

新品種でまだあまり市場に出回っていません。甘くしつとりな  
めらかなこの味わい、ぜひ味わってくださいね。



さつまいもはこんな専用の収穫機で収穫するんです。乗っているのは堀  
田信宏さん夫妻と息子さん夫妻。「家族みんなで大事に育ててま  
す！」

【旬野菜だより】 さつまいもって、食べ方となると蒸すか焼くかくらいしかなくて、もてあますことがありませんか？ 私は最近、肉とさつまいもを合わせた調理法に  
目覚めました。肉じゃがのじゃがをさつまいもにした「肉さつま」、グリルした肉に合わせるただ焼いただけのバイクドスイートポテト、ポトフにじゃがいもでなくさつまい  
も、など。甘くほっくりして塩味がすごく合うのです。煮崩れないよう加熱時間は短めがコツ。お試しあれ！（定期ボックス担当：迫田）