

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

12月2日週～

いつもの野菜を 目先を変えて

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。



いろいろ根菜マリネ



サーモンのロールキャベツ

■材料／ごぼう1本、人参1/2本、れんこん1節、セロリ1本、インゲン3～4本、酢100cc、塩小さじ2、鷹の爪1本、砂糖大さじ2、ローリエ1枚

■作り方

- ①ごぼう・人参・セロリは4cmの長さの拍子木切りにする。
- ②れんこんは皮をむいて7mm厚の銀杏切りにする。
- ③鍋に①②とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、沸騰したらそざるに上げてそのまま水にさらさずにさます。
- ④別の鍋に酢・水100cc・塩・鷹の爪・砂糖・ローリエを入れて火にかけ沸騰すれば火を止め保存容器に③と共に入れてそのまま冷まし冷蔵庫で保存する。食べるときにゆでたインゲンを彩りで散らす。

【ごぼう】

お腹の調子を整えたいときはこれ

食物繊維が豊富です。以前は食用としているのは日本くらいだったようですが、最近は体に良いと注目されて諸外国でも食べるようになったようです。切ったときに出るアクはクロロゲン酸というポリフェノールなので水にさらし過ぎると流れてしまいます。香りも抜けてしまうので水洗いはさっさとしましょう。



■材料／キャベツの葉2枚、鮭1切れ、玉ねぎ1/6個、味噌小さじ1、トマトジュース(有塩)400cc、ベーコン2枚、大地を守る会の洋風ブイヨン1袋(またはコンソメ顆粒小さじ1)

■作り方

- ①キャベツはゆでるかレンジでしんなりさせる。(600w3分)
- ②鮭は皮と骨を取って細かく刻み、みじん切りにした玉ねぎと味噌をよく混ぜて練っておく。
- ③キャベツで②を包み、爪楊枝で止める。
- ④鍋に③と刻んだベーコン・トマトジュース・コンソメを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱め15分ほど煮て火を止める。
- ⑤器に爪楊枝を抜いたロールキャベツとトマトソースを入れて刻んだパセリを振る。

【キャベツ】

宴会が多くなる時期に食べたい

ビタミンUというキャベツ特有の成分を含みます。これはキャベジンといわれ胃粘膜を保護したり修復したりする機能があるので、胃もたれしそうな食事のときにとるのがおすすめ。ビタミンUは熱に弱いので、サラダなど生で食べたり、スープごと食べると良いですよ。



季節のおすすめ食材

【あやめ雪かぶ・400g】

見た目も味もGOOD! 年に数週しか出ない旬の味です

ち密な肉質で甘みが強く、きれいな色合いや食感をいかすために、サラダや酢漬けなど生で食べるのがおすすめ。漬物にすると紫色の部分が全体にまわり、ほんのり桃色に仕上がるのが魅力です。

なお、火を通すと、味はおいしいのですが、紫色の部分はほんやり茶色っぽくなるのでご注意ください。



今年初登場。農産担当いちおしのカブ

「このかぶいいなあ〜。おいしいし、この色がいいよな〜誰か育ててくれないかなあ〜」

農産担当のオオクマがつぶやいたのが3年ほど前。仕事がらたくさんの野菜を見てきた彼をして、「ぜひ大地のお客様にお届けしたい!!」と思わされたのがこのあやめ雪かぶです。

大地を守る会では、生産者に「こういう野菜作ってみて」とお願いすることがありますが、白羽の矢が立つのは技術力があり新しい挑戦が好きでチャレンジャータイプの方。今回はかぶ作り名人、埼玉県三枝晃男さんをお願いしました。まずはお試いで春に種をまいて初夏に収穫し、品質をチェック。さすが三枝さん、一発でおいしいかぶを作ってくれたので、秋に種をまき今収穫できたものを「本番」としてお届けできることになりました。担当いちおしのあやめ雪かぶ、じっくり味わってくださいね。

上／三枝さん。「うん、いい出来だと思うよ」

下／土から出た肩の部分が紫色に。



■おすすめ／さっと焼きサラダ

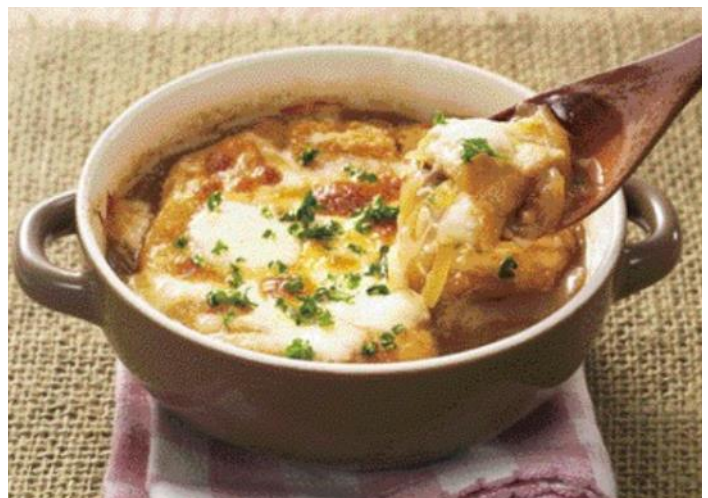
フライパンで表面だけさっと焼き、塩とオリーブオイルを回しかける。加熱することで甘みが増し、色も楽しめて一石二鳥。

【大地を守る会の洋風ブイヨン】

本当においしいブイヨンにしたい。だから、液状。

粉末やそれを固めたキューブタイプが多いブイヨン。でも粉末状にするとどうしても原料の風味が飛んでしまいます。市販品には、減った風味を補うためアミノ酸やカラメル色素などの食品添加物を使う場合も。大地を守る会は、「お料理のベースになるブイオンは本当においしいものにしたい」と、おいしさがしっかり残る液状で商品化しました。

ベースのだしは、大地を守る会の生産者の鶏ガラと豚骨を12時間以上じっくりと煮込んでうまみを引き出したもの。他原料も、国産のきび糖・食塩・国産丸大豆醤油などを使っています。1袋を300ccのお湯に溶いてお使いください。



■かんたんオニオングラタンスープ／

玉ねぎを炒めてお湯で溶いた洋風ブイオンを注いで軽く煮込み、耐熱皿にうつしてパンをひたし、チーズを乗せてオーブンで焼く

【旬野菜だより】 みなさん、長ねぎってどう保存していますか？ 冷蔵庫の野菜室だと対角線に入れようとしても入らず困ったりしませんか？ 私は母に教わった「傘立て保管」をしています。細長いアルミバケツ状の傘立てに新聞紙にくるんだ長ねぎを入れて寒い所(私はベランダに置いています)に置くだけ。泥がおちてもOKだし、ごぼうや大根なども入れられます。野菜は育った姿勢で保管すると長持ちするそうなので、その意味でもばっちりです。(定期ボックス担当: 迫田)