

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9日週～

食卓を明るく 色どりの良いお料理

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。



しらすと人参、舞茸の炊き込みご飯



下仁田葱と鶏もも肉、
ブロッコリーのオーブン焼き

■材料／米2カップ、しらす25g、人参1/3本、舞茸1/2p、小松菜30g、ごま適量

■作り方

①米は洗い、炊飯釜に米・水2.2カップ・しらす・みじん切にした人参・ほぐした舞茸を入れて20分おく。その後普通に炊く。

②炊きあがったら、細かく刻んだ小松菜とごまを入れてよくかき混ぜ、碗によそう。

※小松菜はお好みでかるくゆでもOK。

■材料／下仁田ねぎ2本、鶏もも肉1枚、ブロッコリー1/2株、ミニトマト3個、牛乳(豆乳)大さじ2、醤油小さじ1、粉チーズ10g、パン粉10g、オリーブオイル少々

■作り方

①下仁田ねぎは3cmの長さに、鶏もも肉とブロッコリーはひと口大に切る。すべてグラタン皿に入れてラップをし、レンジにかける(600w4分)。

②①を牛乳と醤油を合わせたものぐらせ半分に切ったミニトマトを彩りよく入れてパン粉・粉チーズをかけてオーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら取り出し、好みに刻みパセリを振る。

※①でレンジが無い場合は、②の加熱時にホイルをかけ、加熱時間を長めにしてください。

【人参】

今の時期は特に甘みが強くて美味



β-カロテンを多く含みます。皮の部分にも含まれているのでむかずによく洗って調理しましょう。β-カロテンはビタミンAに代わります。ビタミンAは脂溶性なので油と一緒に摂ると吸収が良くなるので炒めたり、オイルの入ったドレッシングをかけて食べるのがおすすめです。

【下仁田ねぎ】

今が旬!すぐ終わるのでお見逃しなく

群馬県下仁田町で栽培されている白い部分が太い葱。大地を守る会での取り扱い時期は年明けすぐくらいまでと限られています。生食は無理ですが火を通すと甘くとろみも出てきます。じっくり火を通すのがおいしさの秘密。大きく切って調理するとよりおいしく食べられます。

裏にもレシピ
あります!



季節のおすすめ食材

【下仁田ねぎ】

30年前、農薬を使っていたころ体調が悪かったのが有機に変えました。

-甘楽町有機農業研究会 依田肇さん

赤城山、榛名山などの山々を見渡せる群馬県甘楽郡甘楽町に、下仁田ねぎの生産者で甘楽結城農業研究会のひとり、依田肇(よだ はじめ)さんの畑があります。研究会が発足した30年ほど前は養蚕との兼業農家でこんにやくなどを通常の農薬を使う農業で育てていたとか。

「農薬を使わないようにしたら何だか元気になったし、野菜の味も全然違ったんだ。農薬を使わない農業は虫と草との戦いで大変だけど、自分たちが食べて違いがわかるのだから、これは有機を貫こうとグループみんなで一致団結したんだよね」と依田さん。

「江戸時代、殿様が下仁田ねぎを気に入って献上させたという言い伝えがあって、別名、殿様ねぎと呼ばれるほど、甘楽のブランドねぎなんだよね」と笑顔で語ります。今年の下仁田ねぎの出来も、上々とのこと。依田さんの笑顔が太鼓判の印です。



上/依田肇さん・美代子さんご夫婦。

「ずーっと二人三脚でやってきた。母さんには本当に感謝してる(肇さん)」「お父さんのねぎを食べたいって、直接買いに来られる方がいるくらいうちのはおいしいんよ(美代子さん)」

下/11月、寒さが厳しくなるころ、畑の下仁田ねぎの葉に小さな水滴が付き始めます。1mmほどのサイズですが、まるで蜂蜜を食べているような甘さです。これは「ねぎ蜜」と言われるもので、収穫開始の合図とか。



年末くらいのお届けぶんから葉先が自然に枯れて黄色くなります。土や外皮が中を守っているため、届いたら外皮がついたまま保存して下さいね



美代子さんおすすめ

とろさくかき揚げ

下仁田ねぎを5mmほどの小口切りにし、ボウルに入れて小麦粉大さじ2を全体にまぶす。冷たい水を入れてざっくりかき混ぜ180度の油で揚げる。



焼き目をつけるのがコツ

根菜ポトフ

下仁田ねぎをぶつ切りにしてフライパンで転がして焼き目をつけ、ぶつ切りにしたれんこんや人参と一緒にコンソメスープで煮る。



とろとろ食感と甘さを堪能

スープ煮マリネ

長めのぶつ切りにした下仁田ねぎを、コンソメスープで柔らかく煮、スープごと容器に入れて冷ます。好みのドレッシングでマリネして食べる。

【旬野菜だよ】農家って、種をどう入手していると思いますか？ たいてい種苗会社から購入しますが、ごく一部の農家は、自家採種といって自分で種をとります。種採り用の場所を設けて大事に育て、小さな種を手でとり、虫がつかないように大切に保管して……と、手間がかかりますが、その農家でしかできないワンアンドオンリーな味の野菜になります。大地を守る会の野菜は自家採種のものも多く、野菜がおいしい秘密のひとつになっています。(定期ボックス担当: 迫田)