

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16日週～

冬大根をもっと おいしく

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。



大根と下仁田ねぎの温サラダ

加熱することでしんなりとした食感になり、大根の甘さを堪能しながらたっぷり食べられます。

■材料／大根1/4本、下仁田ねぎ1本、油揚げ1枚、炒め玉ねぎドレッシング大さじ3、煎りゴマ小さじ1、刻み小ねぎ少々

■作り方

- ①大根は皮をむきスライサーでスライス。下仁田ねぎは斜め切りにする。
- ②①を耐熱容器に入れてラップをしレンジにかけ(600w5分)しんなりさせて水気を切る(レンジが無い場合、鍋に大根と下仁田ねぎ、ひたひたの水を入れて火にかけ、沸騰したらザルに上げて水気を切る)。
- ③油揚げは千切りにしてフライパンでカリカリに焼く。
- ④器に①を盛り、お好みのドレッシングをかけてゴマ・油揚げ・刻みねぎをのせる。



サンマのみりん干しのみぞれ煮

大根おろしで魚や肉を煮たものがみぞれ煮。大根おろしで煮ること料理が冷めにくくなり、またさっぱりと食べられます。

■材料／サンマみりん干し2枚、大根1/2本、小松菜1/3束、柚子少々

■作り方

- ①サンマは魚焼きグリルで両面火が通るまで焼き上げる。大根はよく洗い皮ごとおろす。
- ②鍋に大根おろし(汁ごと)と食やすく切ったサンマを入れ火にかける。
- ③大根おろしの鍋が沸騰したら細かく刻んだ小松菜を入れてひと煮立ちさせる。食べるときにねぎと柚子をのせる。



大根の翁煮

皮をむき厚め半月切りにした大根300g、昆布一切れ、水500cc、薄口醤油10ccを鍋に入れ火にかける。昆布が柔らかくなったら千切りにして戻し、とろろ昆布3gを加えてひと煮たちさせる。鯉節を振って盛る。

※とろろ昆布が白髪のように見えるので翁煮といえます。



大根のアサリそば

めんつゆをいれた鍋に生姜千切りとあさり(身だけでも殻付きでも)を入れ、火を通して丼に盛る。ゆでたそばと千切りにしてさつとゆでた三浦大根をたっぷり乗せる。

季節のおすすめ食材

【三浦大根】

おいしくて料理しやすい
貴重大根

下ぶくれの形が特徴で、身が緻密で柔らかく煮崩れしにくい大根です。甘みがありますが、加熱することでより甘くなります。歯ごたえも良いので、酢の物もおすすめ。青首大根より栽培しにくい品種なので出回る量も全体の1%程度と貴重大根。加熱するとビタミンCや辛み成分が減りますがゼロにはなりません。



立派に育ったな～



左／これがまるごとの三浦大根。お腹からお尻の部分が膨らんでいるのがわかりますか？

産地は年々減少中。よそでは入手困難なレア大根

三浦大根の生産者は、三浦半島で長年有機栽培を続けてきた黒崎研究会。特に出荷量が多いのが、曾祖父の代からの農家・山田光昭さんです。

「すぐそこに海があるんで、海風が畑にミネラルが運んでくれる半面、台風や豪雨のときは塩害で大変。でもこの潮風が野菜をおいしくしてくれるんですよ」と山田さん。

三浦大根は味は良いのですが、大きくて重くしかも中太りしているため土から抜けにくく、育てるのも収穫するのも一苦労。大きいがゆえに最近の消費者にも敬遠されて年々育てる人が減っているのが現状です。

「それでも、長くこの地で育てられてきた大根を、皆さんに食べてもらいたいから」と、山田さん。

今年も工夫をこらして作ってくれました。



【温州みかん】

父を息子がしっかりフォロー。
親子で作るおいしいみかん



大地を守る会のみかん生産者の中でも長老格にあたるのが、和歌山県の川端グループ。代表の川端敬さんは、まだ有機農業という言葉が一般的ではなかった40年前から農薬を極力控えた栽培を行っています。

ここ数年は腰を痛められてしまった敬さんを息子の宏幸さんがしっかりと支え、栽培技術が継承されています。日当たりも水はけも良い傾斜地で育ったみかんは、濃厚でこくのある甘さが特徴。ぎりぎりまで樹にならせて、おいくなったものだけ収穫しているので、味はばつぐんです。



上／川端敬さん(左)、宏幸さん(右)と娘のみず希ちゃん

左／日光を受けやすいようみかん畑は急斜面。モノラックに乗って移動しますが、収穫作業は重労働です。

【旬野菜だより】もうすぐお正月。でも、農家、特に動物を飼育している生産者に正月の2文字はありません。牛や鶏に「お正月は休んでいいよ」といっても通じないので、牛は牛乳を出し続けるし鶏も卵を産み続けます。だから生産者は元旦も早朝から普段同様の作業をされます。でも、年末年始って生鮮品のご注文が減るので、せっかくの卵や牛乳も最終的には廃棄になることも。なんてもったいナイ！ ぜひ皆さま、正月明け用に牛乳や卵を忘れずにご注文くださいね！ なららご近所へのおすすめげんも含めていつもの10倍くらいご注文を～！ (定期ボックス担当: 迫田)