

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23日週～

冬野菜を使った さっぱり味のおかず

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。



ねぎと白菜、鶏胸肉の梅和え

■材料(2人分)／白菜200g、長ねぎ80g、鶏ムネ肉1/3枚、みりん50cc、梅干し3コ、白いりごま5g

■作り方

- ①白菜は幅3cm程度のざく切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、レンジにかける(600w3分)。
- ②鶏ムネ肉は耐熱皿に入れて酒を振り、ラップをしてレンジにかける(600w4分)。冷めたら、手で粗くほぐす。
- ③梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたき、みりんを合わせておく。
- ④ボウルに白菜、長ねぎ、鶏肉、③を合わせてよく和え、器に盛り付けてごまを振る。

【下仁田ねぎ】

寒くなると甘みが増してぐっとおいしく

白い部分にはビタミンCや硫化アリル、緑の部分はカロテンが含まれます。葉の部分も捨てずにぜひまるごと食べてみてください。新聞紙で包み、冷暗所で保存がおすすめです。



ミモザサラダ

■材料材料(2人分)／ブロッコリー、カリフラワー各適量、にんにく1/2片、玉ねぎ/1コ、ゆで卵1コ、A(マヨネーズ大さじ3、カレー粉・レモン汁各少々)

■作り方

- ①ブロッコリーとカリフラワーは小房に分け、熱湯でゆでてザルに上げる。
- ②玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、ゆで卵は細かく切る。
- ③マヨネーズ・カレー粉・レモン汁を合わせ、②を加える。
- ④器に①を盛り付け、③をかける。

【ブロッコリー】

スパイシーな味付けがよく合います

カロテンとビタミンCが豊富です。11月～3月がおいしい時期なので、冬の間たくさん食べてくださいね。小さいぷつぷつはつぼみで、花開こうとするので、時間の経過とともに栄養素が減っていきます。早めに食べきるのがおすすめです。

季節のおすすめ食材



沢煮椀

■材料／ごぼう1/4本、レンコン1/4節、昆布5g、ニンジン1/4本、薄口醤油小さじ2、豚バラスライス50g、こしょう少々

■作り方

- ①ごぼうはさがしがきにし、れんこんは皮をむいてスライス、人参は千切りにする。
- ②豚肉は千切りにする。
- ③鍋に水400ccと昆布、豚肉を入れて火にかける。
- ④沸騰したら昆布を取り出してあくをすくい取り、①の根菜類を入れる。
- ⑤煮立ってきたら薄口醤油とあれば刻んだ三つ葉を入れて火を止め、器によそいこしょうを振る。



冬野菜のホットサラダ

■材料／キャベツ、かぶ、人参、じゃがいもなど好みの冬野菜。ソース(味噌・オリーブオイル・酢各小さじ2、砂糖小さじ1)

■作り方

- ①冬野菜は食べやすく切る。じゃがいもは蒸す。
- ②フライパンにオリーブオイルを引いて①の野菜を入れ、あればローズマリー、タイムも入れてふたをし蒸し焼きにする。
- ③皿に②を乗せ、ソースを混ぜ合わせて上からかける。



かんたん大根もち

■材料／大根300g、干しエビ10g、ごま油大さじ1、A(片栗粉・上新粉各大さじ6)、タレ(醤油・酢各大さじ1、砂糖小さじ1/2)

■作り方／①大根は半分を千切り、残りはおろす。

- ②千切り大根は水からゆでてざるにとり、そのまま水気を切る。
- ③ボウルに大根おろし、②、A、干しエビ、塩少々を入れて混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
- ④フライパンにごま油を引いて③を焼く。タレをつけて食べる。

【旬野菜だより】 年末年始はお肉やお魚の豪華な食事をとることが多くて、野菜をとる量が少なくなりませんか？ そんなとき私が作るのが「ミックス野菜ポタージュ」。キャベツ、ニンジン、玉ねぎ、小松菜などの野菜をざく切りにして水から煮、コンソメを加えフードプロセッサーでガー。野菜を複数入れるのがポイントで、「あったかスムージー」みたいになります。そのままでも牛乳や豆乳を加えてもOK。1杯飲めば栄養満点の朝食です。(定期ボックス担当: 迫田)