

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30日週～

大根の アジア風おかず

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。



マレーシアのスープ風アレンジ
バクテー風大根と豚肉のスープ

■材料(2人分)／大根5cm程度(約150g)、豚ローススライス4枚、春菊適量、にんにく4片、生姜1かけ、粒こしょう小さじ1/2、オイスターソース小さじ1、しょうゆ小さじ1、塩小さじ1/4、水400ml

■作り方／

- ①大根は厚めに皮をむいて厚めのいちよう切りにする。豚肉と春菊は食べやすい長さに切る。にんにくは薄皮をむく。
- ②鍋に水を入れ、大根、にんにく、生姜、あれば粒こしょうを入れて蓋をして火にかける。
- ③大根がやわらかくなったら豚肉を入れて、色が変わったら生姜を取り除き、オイスターソース、しょうゆ、塩で味を整える。
- ④③に春菊を入れてさっと煮て火を止め、器に盛る。



手間をかける価値あり! のおいしい一品
大根のチャプチェ風

■材料(2人分)／大根300g、牛肉小間切100g、春雨(乾)40g、卵1コ、きくらげ(乾)3g、赤ピーマン1/4コ、ごま油小さじ2、タカノツメ1本、醤油大さじ1と1/2、砂糖小さじ1、酒50cc、白ごま少々

■作り方／

- ①春雨は湯戻し、水気を切って食べやすい長さに切る。きくらげは水で戻して干切りにする。
- ②大根と赤ピーマンはマッチ棒状に切り、大根は耐熱容器に入れて電子レンジにかける(600W5分)。
- ③卵を割りほぐして薄焼き卵を作り、短冊切りにする。
- ④フライパンにごま油とタカノツメ、牛肉を入れて火にかけ、牛肉に火が通ったら①と②、酒を加える。
- ⑤具材に火が通ったら醤油と砂糖を入れて、水分がなくなるまで炒めて③と和えて器に盛り付け、白ごまを振る。

【大根】

大根にはアミラーゼなどの消化酵素が含まれています。ごちそうを食べすぎがちな時期にぜひとりたい野菜です。生や大根おろして食べると良いですよ。

●保存方法…葉はきりとり根と別に保存を。根も葉もラップに包むかポリ袋に入れ、牛乳パックの空き箱に入れるなどして、冷蔵庫に立てて置くのがおすすめです。



20190104-76000181 76000199 76000207

季節のおすすめ食材



白菜と春雨、挽肉のとろとろ煮込み

■材料(2人分)／白菜1/6株、春雨80g、豚挽肉50g、長ねぎ1/2本、生姜10g、チキンコンソメ6g、醤油10cc、片栗粉大さじ1、白いりごま・黒こしょう各少々

■作り方／

- ①白菜は葉と芯を分け、葉はざく切り、芯はマツチ棒状に切る。
- ②春雨はハサミで食べやすい長さに切って熱湯でゆで、そのまま冷ます。冷めたらザルにあげ、水気を切る。
- ③長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ④鍋に挽肉と③、水150cc、チキンコンソメを入れて火にかけ、挽肉に火が通ったら①とを加えて煮込む。
- ⑤白菜に火が通ったら醤油を入れ、水溶性片栗粉でとろみを付けてひと煮立ちさせる。盛り付けてごまと黒こしょうを振る。



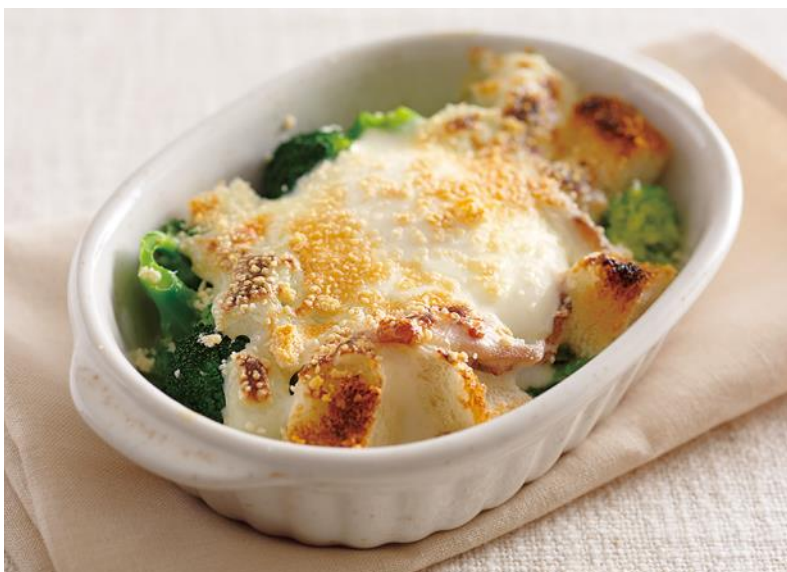
長ねぎと厚揚げの肉味噌炒め

■材料(2人分)／長ねぎ1本、厚揚げ1枚、豚挽肉60g、生姜10g、葉ねぎ少々

【A】赤味噌15g／砂糖小さじ1／水大さじ1

■作り方／

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、電子レンジにかける(600W1分)。
- ②厚揚げは一口大のサイコロ状に切り、生姜はみじん切りにする。
- ③フライパンに豚挽肉を入れて弱火にかけ、火が通ったら【A】を入れる。
- ④③に長ねぎと厚揚げを入れて炒める。全体に味がなじんだら器に盛り付け、刻んだ葉ねぎと生姜を振る。



ブロッコリーとパンの卵グラタン

■材料(2人分)／ブロッコリー1/2コ、玉ねぎ(スライス)50g、卵2コ、ベーコン2枚、食パン1枚、チーズ20g、

【A】バター・薄力粉各10g、牛乳150cc

■作り方／

- ①ブロッコリーは小房に分け、レンジにかける(600w2分)。
- ②鍋に玉ねぎ、2cm幅に切ったベーコン、【A】を入れて火にかけ、とろみが出るまで煮込む。
- ③グラタン皿に①のブロッコリーと2cm角に切った食パンを入れ、卵を割り入れ、チーズをかけて焼き色が付くまで200℃のオーブンで焼く。

【旬野菜だより】 あけましておめでとうございます。お正月は何を召し上がりましたか。私はおせちが大好きです。こういうと皆にえっそう?と驚かれるのですが、毎月食べてもいいくらいです。あつまーくて豪華すぎるのは食べ飽きますが、調味料をほどほどにすれば「おいしい和食おかずの詰合せ」として飽きずに食べられると思うのです。宣伝になっちゃいますが、大地のおせちは薄味でおいしくてかなりいいですよ。おせち担当に「毎月おせち売って」と言いましたが却下されたので、12か月後ぜひ大地のおせちを試してみてくださいね！
(定期ボックス担当: 迫田)