

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

1月6日週～

冬野菜の 新しいおいしさ

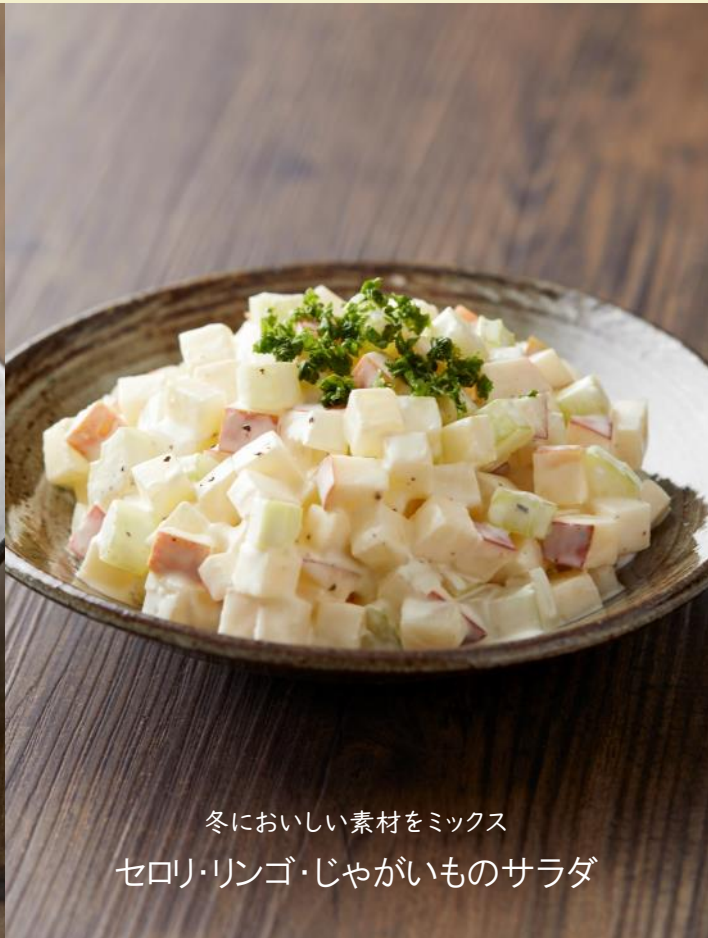
商品選定監修・レシピ提案

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。



高野豆腐をパン粉がわりに
里芋の高野豆腐揚げ焼き



冬にうれしい素材をミックス
セロリ・リンゴ・じゃがいものサラダ

■材料(2人分)／里芋(小)6個、高野豆腐1枚、ドライパセリ少々、だし200cc、薄口醤油大さじ1、小麦粉少々、卵白1個分、オリーブオイル大さじ2

■作り方

- ①里芋は洗って根の方を少し切り水からゆでて火を通し、皮をむく。
- ②鍋にだし汁と縦半分に切った里芋を入れて火にかけ、沸騰したら薄口しょうゆを入れて火を止めてそのまま冷ます。
- ③高野豆腐はおろし金で卸してドライパセリを混ぜておく。
- ④里芋を取り出し、小麦粉・卵白・③の順でまぶし、オリーブオイルを敷いたフライパンで揚げ焼きにし、器に盛りつける。

【里芋】

芋の中では低カロリー。ぬめりに含まれる成分は胃粘膜を保護し、たんぱく質の消化を促進する機能があります。茎に近い方がきめが細かくおいしいので切り過ぎに注意。

●保存方法／湿気も乾燥も嫌います。新聞紙にくるんでさらに紙袋に入れ冷暗所に。



■材料(2人分)／セロリ1本、リンゴ1/2個、じゃがいも(メークイーン)1/2個、クリームチーズ30g、マヨネーズ大さじ2、こしょう少々、パセリ少々

■作り方

- ①セロリ・リンゴは7mm角に切る。
- ②ジャガイモは皮をむき7mm角に切って水からゆでて火を通しておく。
- ③セロリ・リンゴ・じゃがいも・クリームチーズとマヨネーズ、こしょうを入れてよく和え、器に盛り付けパセリのみじん切りを振る。
- ④冷めたら器に盛り付けゴマを振る。3～4日保存可能。

【セロリ】

セロリは人参と同じセリ科の野菜。クセが気になるときは加熱調理するとマイルドになります。葉は魚や肉を焼いたり煮たりするときに入れると生臭さが取れますよ。

●保存方法／茎と葉に分け、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で。



【ぎゅっと凝縮甘み白菜】

おいしい白菜のために 力を合わせて 「白菜の頭しばり」



福井忠雄さん、一洋さん親子



■外葉でくるんで保温する「頭しばり」

白菜は実は寒さにそれほど強くない野菜なのをご存知ですか？あの柔らかい葉は霜にあたるとダメになってしまうんです。一方で、寒いほど自分が凍らないよう糖分を蓄えるためおいしくなります。そこで寒い時期に畑に植えておきつつ霜にあたらないようにするため考えられたのが「頭しばり」。白菜を外葉でくるんで中身が凍らないようにするものです。そして収穫できた白菜が「ぎゅっと凝縮甘み白菜」。寒さの厳しい年明けに登場する、甘くおいしい白菜です。

「ぎゅっと凝縮甘み白菜」の生産者の一人が福井忠雄さんと息子の一洋さん（埼玉県日高市）。福井さんの畑では、毎年大地を守る会がお手伝いもかねた「白菜の頭しばりイベント」を行っています。今季は2019年11月に行いました。



上のように広がった外葉を一枚ずつ持ち上げて左のようにくるみます。外葉はとげがあるので軍手必須。

■作業はまるでスクワット?!

頭しばりの作業は以前は一つ一つ縛っていたのですが、いまは長い紐を持ってはじから順々に紐を切らずに白菜の頭をくるっと一回りさせる方法になりました。

これでだいぶ楽になったとはいえ、やはり作業は大変。畑に植わった白菜はとても大きく、女性では手がまわりません。限界まで腕を広げ外葉をかきあつめてくるんでも「頭」の上で縛るのがまた難しい!



初心者はくるむだけでも一苦勞。「」から「」縛ろう……

す。冬越しの白菜栽培が続けられるのはこのイベントのおかげ。ほんとに感謝してます」と、一洋さんから感謝の言葉をいただきました。。

野菜づくりには、私たちには想像もつかない工夫や努力がいっぱいというのを、文字通り全身で痛感する白菜の頭しばり作業。

冬の寒さと、生産者のあたたかい愛情で甘くおいしくなった白菜、どうぞ大切に味わってくださいね。



収穫用の包丁。先が「」の形に曲がついて、葉を傷つけずに根を落とせます。

■みんなの力で生まれるおいしい白菜

一個の白菜にかかる時間は1~2分程度。今年のイベントは約60名が参加し、6000個以上の白菜の頭を縛ることができました。

この量を福井さん親子2人だけでやるのはとても大変でしょう。「作業に慣れてる私たちでも6000個は3~4日かかりま



これだけの白菜をみんなで縛りました。

【旬野菜だより】 福井さんの白菜の頭しばり、私もやったことありますが、立って座っての繰り返し作業はで、10個縛るだけで全身ガチガチ、翌日以後数日は太ももとふらはぎの筋肉痛に苦しみます。年明けに白菜を見ると、生産者のこのようなご苦勞のおかげでおいしい白菜が食べられるんだな、本当に大切にいただかなくてはと痛感します。でも、こんな風に食べ物のありがたさを感じられるっていいですね。今年もみなさまに「おいしいなあ、食べられて良かったなあ」と思っていただけるたべものをお届けできるよう、がんばります！

(定期ボックス担当: 迫田)