



ネギとあさり、ほうれん草の深川丼

ほうれん草入りで食べ応えも栄養もアップ

■材料(2人分)／むきネギ1本、むきあさり150g、生姜20g、ほうれん草1/2束、酒大さじ2、砂糖小さじ2、醤油大さじ1と1/2、ご飯どんぶり2杯分、刻みのり少々

■作り方

- ①ほうれん草はゆでて2cmに切る。
- ②鍋に斜め切りのむきネギ・むきあさり・水150cc・酒・砂糖を入れて火にかける。
- ③②が沸騰したら火を弱め、①と刻んだ生姜・醤油を入れ、全体が温まったら、どんぶりによそったご飯にかけ、刻みのりをふる。

【ムキねぎ】

巻きがしっかりとっていて白い部分に弾力があるものがおすすめ。成長力が旺盛なので、切ってから長く置くと中心部分が伸びてきてしまいます。早めに食べきってください。



小松菜と豆腐、挽肉の塩昆布あんかけ

最後にかけるラー油が決め手

■材料(2人分)／小松菜1/2束、豆腐1/2丁(200g)、豚ひき肉100g、みじん切りの生姜15g、塩昆布5g、醤油大さじ1、ごま油小さじ2、水溶き片栗粉大さじ2、ラー油少々

■作り方

- ①小松菜は3cmのざく切り、豆腐は1cm厚さの食べやすい四角に切る。塩昆布は細かく刻む。
 - ②鍋にごま油と豚ひき肉を入れて弱火で炒め、豚肉に火が通ったら生姜・水150cc・豆腐・塩昆布を入れて火を強める。
 - ③沸騰したら醤油と小松菜、水溶き片栗粉を入れてとろみをつけて火を止める。器によそいラー油をかける。
- ※塩昆布がない場合は、②の水をだし汁に変更し、醤油を小さじ1増やしてください

【小松菜】

通年ありますが、冬季は葉が厚くなり、甘みがのって特においしくなります。固めにゆでて切ったものを冷凍すると便利。牛乳並みのカルシウムを含むので、たくさん食べたい野菜です。



季節のおすすめ食材

よそではなかなか食べられない

グリーンセロリ

天恵グループ(愛知県田原市)



苦手な人も多いセロリ。でも、ぜひ大地のセロリはえっ!と思うくらい甘くてみずみずしくて、「大地のセロリだけは食べられる」というお声もたくさんいただく逸品です。美味しさの秘密をご紹介します。

●おいしい秘密① 甘い品種を育てている

主な生産者である天恵グループが育てているのは「トップセラー」という品種。日本で開発されたため、日本の風土でおいしく育ちます。香り豊かで甘みが濃いのが特徴です。

●おいしい秘密② 冬はセロリが自分の中に甘みを蓄える

セロリが寒さに耐えるため、自分の中に糖分を蓄えて凍らないようにしようとします。だからとびきり甘くなるのです。

●おいしい秘密③ 天恵グループの畑ならではの良い効果

天恵グループの畑は渥美半島にあります。畑の土は砂礫土といって、砂利が多くさらさら。乾燥しやすいので水分調節がしやすく、冬も砂利が太陽で暖まって保温されるという利点があります。また、海風で畑にミネラルが降り注ぎ土の栄養分が豊富なのもポイントです。

セロリはビタミンCやB、食物繊維が含まれています。カロテンが含まれているので、葉も残さず食べましょう。

●保存方法／葉と茎をわけ、それぞれをポリ袋に入れ、なるべく立てて冷蔵庫で保存を。



天恵グループの若手が集合!「自慢のセロリを味わってくださいね」



上／天恵グループのセロリ畑。爽やかな匂いが漂ってきます。

左／畑の土。驚くほど玉砂利がいっぱい。でも、これがおいしさの秘密です。



■セロリと油揚げのさっと煮

だし汁に薄口醤油、塩で調味し、細切りにしたセロリと油揚げを入れてさっと煮る。最後に黒コショウをふる。



■セロリイリチー

フライパンに油を熱し、細切りの豚肉と人参をいためる。火が通ったら、千切りのセロリを加え、だし汁1/2カップと醤油大さじ1/2の割合で合わせたものを加える。火を強めて水分が無くなるまで炒める。

【旬野菜だより】セロリって使いづらいな—と思ってましたが、知り合いに「下ごしらえのいらぬフキと思えばいい」と教わり、それいらぬじゃんじゃん使っています。ぶつ切りを厚揚げと煮物にしたり、葉っぱごと刻んで牛肉と醤油味の炊き合わせにしたり。一番のおすすめはお味噌汁の具。葉っぱごと細かめに刻んだものを、最後に加えるだけ。香りが飛ぶのであまり火を通さないのがポイントです。ぜひぜひお試しを！
(定期ボックス担当: 迫田)