



ニラとチーズと玉ねぎのオムレツ



ごぼうのポタージュ

ニラをハーブのように使ったおいしい一品

■材料／ニラ1/2束、玉ねぎ1/4個、卵4個、好みのチーズ60g、オリーブオイル大さじ2、マヨネーズ・ケチャップ各大さじ1

■作り方

- ①にらは2mmに切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに卵2個と①、チーズを入れてよく混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、フライパンが温まったら②を一気に入れてよくかき混ぜ船形を作り、裏返して全体を焼き、火を止めて皿に盛り付ける。ケチャップとマヨネーズを合わせたソースをかける。

【にら】

緑黄色野菜で、抗酸化ビタミンといわれるACEをすべて含みます。特にビタミンAはのどや鼻などの粘膜に作用し細菌から体を守る機能があります。他にも鉄分やカルシウム・マグネシウムを含む栄養価の高い野菜です。体の調子を整えたいときにイチオシの野菜です。



玉ねぎ、人参も加えて滋味あふれる味わい

■材料／ごぼう1本、玉ねぎ1/2個、人参1/4本、ローリエ1枚、牛乳200cc、塩小さじ1/4、胡椒少々、刻みパセリ少々

■作り方

- ①鍋に斜め切りにしたごぼう、一口大の乱切にした玉ねぎと人参・水400cc・ローリエを入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、水分が1/4になるまで煮詰める。
- ②①の粗熱が取れたらローリエを取り出しミキサーにかける。
- ③②を別鍋に入れて牛乳・塩・胡椒を入れて火にかけて泡だて器などでよくかき混ぜる。
- ④③を器に盛り付け刻みパセリを振る。

【ごぼう】

香りやうま味は皮に含まれているので、洗うときは包丁で表面を削り取らずにたわしてこする程度に。また水にさらすと出るアクはクロロゲン酸というポリフェノール。うま味も出てしまうのでさらしすぎないようにしましょう。においのマスキング効果があるので、肉や魚との相性も抜群です。



「あんしんなものはおいしい」を実感

大地を守る会の平飼卵

本田孝夫（埼玉県深谷市）さんほか

大地を守る会には複数の平飼卵生産者がいらっやいますが、どなたも鶏が大好きで、本当にていねいに愛情こめて鶏を育てています。飼い方や飼料に工夫をこらし、手間ひまをかけて育てた鶏の卵はくさみがなくコクのある味わい。愛がつまった平飼卵、おいしく召し上がってくださいね。

おいしさの秘密

	一般に多い例	大地を守る会
飼い方	・効率を優先した窓のないウィンドレス鶏舎 ・1つのかごに鶏を何羽も入れる「ケージ飼い」	・風通しや日当たりのよい開放型鶏舎 ・鶏が自由に行動できる面積を確保し、地面または平らな床の上で飼育する「平飼い」
健康管理	・鶏が密集して病気が広がりやすいのでヒナから抗生物質・合成抗菌剤などを与える	・ヒナの育成～採卵終了までの全過程で、抗生物質や合成抗菌剤などを使用しない
飼料	・遺伝子組換え混入かどうか不明	・すべて非遺伝子組換え ・生産者自身が育てた穀物など、可能な限り国産
黄身の色	・鶏が食べた飼料で黄身に色が付くため、パプリカ飼料などを与えて黄味に色を付ける	・黄身の着色のためだけに何かを与えることはしない



上)生産者の一人、本田 孝夫さん・輝美さん夫妻。卵が大大大好き。
下)通風も日当たりもいい本田さんの鶏舎。元気な鶏の声が響き渡っています。



←春の小麦畑。
飼料に配合する米や小麦は、本田さん自らが栽培しています。午前中は鶏の世話、午後は畑と大忙し。

→ケージ飼いの場合、卵は自動で集めますが、平飼いは人力です。広い鶏舎じゆうをめぐって集めるのは一苦勞。



本田さんが毎日食べている卵焼き

- ① 溶き卵3コに、塩・砂糖・醤油各適量を入れて混ぜる。
- ② 熱したフライパンに油を引いて①を入れ、混ぜないで待つ。裏面が固まり、表面がとろろの状態ひっくり返し、半分に折って盛り付ける。

【旬野菜だより】食べものって茶色いとナチュラルっぽくて質が良い気イメージがありませんか？ でも、必ずしもそうではないみたいです。たとえば卵は殻が茶色いと良さそうな気がしますが、卵の殻は親鳥の羽の色とほぼ同じになるので、色と質の良さは関係ありません。あと、茶色い三温糖は黒糖に近いのかと思ってましたが、精製時点でカラメル化しているからであって、精製度合いは上白糖と同等なのだから。いろいろちゃんと勉強せねばです。 (定期ボックス担当:迫田)