



ほうれん草とエビのパスタ

牛乳入りでまろやかな味わいに

■材料(2人分)／ほうれん草1/2把、エコシュリンプ1袋、しらす25g、オリーブオイル、スパゲッティー180g、牛乳150cc、塩少々、粉チーズ大きじ2

■作り方

- ①ほうれん草は軸と葉を分けて別々にゆで、葉は細かく刻み、軸は2cmに切る。
- ②エコシュリンプは粗みじんに切り、オリーブオイルを敷いたフライパンで炒め、牛乳としらすを入れて一煮立ちしたら火を止める。
- ③ボウルに①②と時間通りにゆでたスパゲッティーを入れ、よく和えて器に盛り付け、粉チーズを振る。

【ほうれん草】

冬が旬で、霜にあたることで旨味も増します。アガサ科という種類でビーツと同じ仲間。根が赤い理由もわかりますね。ビタミンCや鉄分・葉酸なども冬の方が多く含まれます。

●保存方法…なるべく立てて保存を。ゆでたものは冷凍保存もできます。



かぶと干し柿の酢の物

干し柿の和風の甘さがかぶに良くあいます

■材料(2人分)／かぶ4個、3%塩水300cc、干し柿1個※、酢50cc、薄口醤油小さじ1、かぶの葉50g、ゴマ大きじ1
※かわりに房からはずした伊予柑でも。好みに砂糖を追加する。

■作り方

- ①かぶは縦半分になり、皮を厚く向き3mmにスライス。葉はみじん切りにして3%塩水に20分程つけてしんなりさせ水気を切る。
- ②干し柿の種を除いて細かく刻み、酢・水100cc・薄口醤油を合わせておく。
- ③②に①とゴマを入れてよく混ぜて10分ほどおき、味がなじんだら器に盛りつける。

【かぶ】

春の七草「スズナ」がかぶです。大根と同じアブラナ科の野菜で、でんぷんの消化を促進する機能があります。火の通りが早いので沸騰したら弱火で加熱を。

●保存方法…葉がついたままだと水分と養分が奪われ根にスが入ります。切り落として別々に保存を。



※葉はカットされて届く場合があります。

50年続く海苔屋が選んだとおきの有明のり

なりきよ
**新のり・成清さんの
 有明 寿司はね焼海苔**

成清海苔店(福岡県柳川市)



通年出回っている海苔ですが、11月~12月初旬に摘んだノリで作ったものを「新海苔」と呼びます。海水温の低下とともに旨みを増し、海中の栄養をたっぷり蓄えた初摘みの新のりの味は格別。大地を守る会の海苔生産者・成清海苔店から、今年もいい新海苔が届きました。旬の味をお見逃しなく!



成清海苔店の店主・成清忠さんと妻の千賀さん

●おいしい秘密① 名産地・有明海の秋芽一番摘みを使用
 成清海苔店のノリの仕入れ先は、日本有数の名産地・有明海。また、一年で一番おいしいと言われる11月~12月初旬に収穫した「秋芽一番摘み」のみを使っています。

●おいしい秘密② 本当に味の良い海苔を仕入れ
 ノリの等級付けに実は「味」は入っていません。表面のツヤや傷・穴の有無など「見た目」だけで優劣が決まるのです。
 そんな中、成清さんのメインの仕入れ先である皿垣開漁協は日本で初めて等級に味評価を採用したところ。成清さんは海苔のプロ中のプロが味わっておいしい、としたものを仕入れています。



皿垣開漁協の内田さん(右)と成清さん。海や海苔のことを一緒に考えています。

●おいしい秘密③ 原料ノリはすべて酸処理をしません
 ノリは病気になるやすいため、養殖網ごと酸性液に浸す「酸処理」を行う場合もあります。ただし、秋芽一番摘みのシーズンはまだ酸処理をしません。そのためあって、「自然な海苔が一番おいしい」と考える成清さんは、秋芽一番摘みだけを使っています。



上左/ノリの養殖場。厳寒期の作業は大変。

上右/成清海苔店での海苔焼き工程。10数秒という短時間で焼き上げます。1秒でも狂うとおいしくなくなるとのこと。職人技が光ります。

左/ノリ網。茶色いものがノリです。

●成清さんが大好きな「海苔汁」●



たっぷりの海苔をお椀に入れ、お醤油適量を入れてお湯をそそぐだけ。お好みで生姜汁や葱、たたき梅を入れてもおいしそう

【旬野菜だより】大地の食品には、口に入れた瞬間に「今まで食べてたのは何だったんだ?!」とショックを受けるくらい美味しいものがありますが、その筆頭が成清さんの海苔。うまみが凝縮されてほとんど「だしのもと」です。おひたしや煮物や和風パスタにもみのりをぱらっとふるとおいしさ倍増! ほうれん草のおひたしに表面が真っ黒になるくらいかけるのがイチオシです。
 (定期ボックス担当: 迫田)