



長芋とほうれん草、ベーコンの卵炒め

炒めることで長芋がホクホクの食感に

■材料／長芋200g、ほうれん草1/2把、ベーコン2枚、卵2個、醤油小さじ2、胡麻少々

■作り方

- ①長芋は4cmの長さの拍子木切りに、ほうれん草はゆでて水気を切り3cmに、ベーコンは5mm幅に切る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンにベーコンを入れて弱火で炒め、油がたら長芋を入れて表面に焼き色がつくまで焼く。
- ③さらにほうれん草を入れて炒め、全体が温まったら醤油と溶き卵を入れて、卵が半熟状になったら盛り付けて胡麻をふる。

【長いも】

山芋の中でも水分が多くカロリーが低い長芋。ぬめり成分は胃の粘膜を保護し、たんぱく質を効率よく吸収させる働きがあります。よく洗い、ひげ根を取れば皮ごと食べられます。

●保存方法…湿気を保つのが重要。新聞紙で包んで冷暗所へ。



キャベツと小判揚げの煮物

旬のキャベツをたっぷり食べられます

■材料／キャベツ1/4個、小判揚げ1p、むき葱1本、水 適量、煮干し3～4本、醤油小さじ2

■作り方

- ①キャベツは2cm角のざく切りにする。
- ②小判揚げは半分に切る。むき葱は笹切りにする。
- ③鍋にキャベツ・小判揚げ・むき葱・頭と内臓を取った煮干しをひたひたの水を入れて火にかける。
- ④沸騰すれば火を弱め、キャベツと葱に火が通れば醤油を入れてひと煮立ちしたら火を止めて器に盛り付ける。

【キャベツ】

冬キャベツは加熱する甘さが増し、煮崩れもないので煮込み料理に向いています。緑色の濃い外側の皮と芯にも栄養があるので捨てずに一緒に煮込みましょう。

●保存方法…切り口が酸化しやすいので、切ったらぴっちりラップがおすすめ。



季節のおすすめ食材



大きくて甘～いたからもの

ぶんたん・350g(1コ)

高生連・若水会(高知県南国市)ほか。

「ぶんたん」は主に九州で栽培される、大きな柑橘。皮が厚く剥くのがちょっと大変ですが、透き通った実の爽やかな甘みはやみつきになるおいしさです。

メイン産地のひとつ、高生連・若水会から今年もおいしいぶんたんが届いています。ぜひお試しを。



左/若水会のみなさん。とっても元気!

おいしさの秘密

その①

味がのる樹齢20年の樹から収穫

若い樹より樹齢を重ねた樹の方がおいしい実がなるのだとか。若水会には昔からの生産者が多く、樹のほとんどが樹齢20年以上。「10年前よりも今の方が断然おいしいねえ」と、生産者の一人・西内さん。



●●さん。「40歳くらいの樹のがおいしいの」

その②

古くて新しいスーパー倉庫 稲わら製の「室」でおいしく熟成

収穫したては酸味が強いので、稲わらを重ねた「室」で約1か月熟成させます。すると酸が抜け、おいしい味になるとか。「普通の倉庫だとしなびちゃう。室だと通気性も湿度も温度も丁度よくて、ちゃんとおいしくなるの。昔の人の知恵ってすごいねえ(西内さん)」



地面に穴を掘り、ビニールシートを敷いて、稲わら→ぶんたん→稲わら…と重ねていきます。

その③

除草剤などの農薬は不使用 たっぷり愛情をかけて大事に栽培

農薬の使用回数が多くならざるを得ない果樹栽培。でも若水会では使っていません。夏も除草剤は使わず、長時間熱い畑で草刈りをします。実は虫がかじって傷がつくことも。「言い尽くせないくらい大変。でもね、やっぱり安心が一番。うちのぶんたんなら安心だからって、皮をお風呂に入れたぶんたん湯を楽しんでいますよ」



南国の太陽をあびておいしくなりました。

担当おすすめ・菜花とぶんたんのおひたし



ゆでた菜花に、皮からとりだしたぶんたんを和え、醤油と塩を加えてだしに浸すだけ。



産地担当・大熊俊之

伊予柑やみかんなどの甘さの成分はショ糖ですが、ぶんたんははちみつと同じ果糖。甘いのですが後味さわやかで、おひたしやサラダなどの料理にも合うんです

【旬野菜だよ】ぶんたんの立派な皮を捨てるのがもったいない……そんなときはピールを作ってみませんか？ 生産者のレシピをご紹介します ①皮をスティック状に切る。②たっぷりのお湯で約15分ゆでては捨てるを2回行う。③冷水中に20分つけてさらす。④よく水分を切り、砂糖(文旦の皮重量の80%)と一緒に煮込む ⑤クッキングペーパーの上で乾かし、半乾きの状態で砂糖をふりかける。 なお、白いワタの部分削ってマーマレードにしてもおいしいです。お試しを〜(定期ボックス担当: 迫田明香)