



大根とシラスのさっと煮

シラスのうまみが大根に染みておいしい

■材料／大根 300g、水菜 1/2把、シラス25g、昆布2g、七  
味唐辛子 少々

#### ■作り方

- ①大根はマッチ棒状に切り、水菜はざく切りにする。
- ②鍋に昆布、大根、シラス、水400ccを入れて火にかける。
- ③大根に火が通ったら昆布を取り出し、千切りにして鍋に戻す。
- ④再び沸いたら水菜を入れて火を止め、器に盛り付け。お好みで七味唐辛子を振る。

## 【大根】

切ってざるに並べ、半日ほど天日で乾燥  
させてから使うと味が濃くなり、かつ大根  
独特の青っぽい匂いもやわらいでおいし  
くなります。

●保存方法…乾燥させないようにラップで  
くるみ、なるべく立てて保存してください。



白菜のハーブ焼き

フライパンで作るおしゃれな味わい

■材料／白菜 1/6株、長ねぎ1本、ローズマリー1本、タイム適  
量、オリーブオイル小さじ2、A:味噌・オリーブオイル・酢各大さじ  
1

#### ■作り方

- ①白菜は芯がバラバラにならないように、縦2等分に切る。
- ②長ねぎは長さ5cmの斜め切りにする。
- ③フライパンに白菜と長ねぎを入れてローズマリーとタイムをのせ  
る。オリーブオイルを回しかけ、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④火が通ったら器に盛り付け、Aを混ぜ合わせたドレッシングをか  
ける。

## 【白菜】

ビタミンCやカリウム食物繊維などを含ん  
でいます。加熱してたっぷりするのがおす  
すめです。

●保存方法…新聞紙につつんでさらに  
ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。芯がもりあ  
がってくるので早めに食べきりを。







かわいい見た目、力強い甘さ

## 栃木のとちおとめ(いちご)

戸村 弘一さん・剛英さん(栃木県さくら市)

置いておくと、あたり一面にただよう良い香り。口に入れるとふわっ・じゅわっと広がる濃厚な甘み。名産地・栃木県から、今年も戸村ファミリーの美味しい完熟いちごをお届けします。



左/戸村剛英さん・麻実さんご夫婦。剛英さんの父・弘一さんと一緒にイチゴを育てています。

### おいしさの秘密

#### その①

良い苗が良い実を作る  
だから苗も自分で育てる

一般では苗を購入しますが、戸村さん自分で種から育てています。「そりゃ手間ですよ。でも、農産物って苗が一番大事。自分で育てれば強くて良い苗にできるし、その苗が育ってつけた実はやっぱりおいしいんだよね。何でも最初が肝心だね(戸村さん)」



丈夫なつるから実るつややかないちご。

#### その②

「やっぱり土だとうまい!」  
高設栽培でなく、畑で土に植えて栽培

いちご栽培の主流は、作業負荷を軽減するために、腰の高さの台にロックウールと土を入れて苗を植え、栄養入りの溶液を与えて育てる高設栽培。でも、戸村さんは土に植えて育てます。「根がしっかり張るし、微生物や菌もいる複雑で豊かな土の栄養分を吸収できる。土耕栽培がやっぱり味はピカーだよ」



収穫風景。作業しやすいよう土を盛り上げています。

#### その③

注文制宅配ならではの利点  
食べごろの完熟をお届け

一般市場のいちごは、いつ売れるかわからないので保存が効くよう固めの状態で収穫します。でも、注文制の大地を守る会ならおいしい完熟を収穫可能。「イチゴの赤味をチェックするカラーチャートがあるんだけど、大地向けのはほんとに赤〜い、完熟状態。おいしいのをお届けできて作る方も嬉しいですよ」



今年もおいしくできましたよー!

### 産地担当から

高橋 幸一  
農産セクション



寒い時期にじっくり育つ方がおいしい。  
2月が一番味がのってます!

いちごって、実をつけてから収穫まで時間が長いほど養分を蓄えておいしくなるんです。だから冬だとゆっくり育つぶんすごくおいしい。あつたかくなるとすぐ育っちゃって、味がボヤけるんですよ。いちごは春より冬が食べどきです!



【旬野菜だより】この旬やさい通信も20号くらいになりました。前載ってたあのレンピを見たいな〜という方は、お買い物サイトにPDFがあるのでぜひご活用ください。右のQRコードからどうぞ(定期ボックス担当: 迫田明香)

