



ほうれんそうのさっと煮

ほうれんそうの甘みを堪能できます

■材料／真ダラ切身2切、ほうれんそう100g、人参20g、こしょう少々、片栗粉大さじ1、酒50cc、薄口醤油20cc、水100cc、長ねぎ10cm

■作り方

- ①タラは熱湯に通し、うろこを洗い流す。水気を拭き、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ②ほうれんそうはさっとゆでて水に取り、水気を絞って3cm幅に切る。
- ③人参と長ねぎは千切りにする。
- ④鍋にタラと水100cc、酒を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ⑤タラに火が通ったら取り出し、器に盛る。鍋にほうれんそうと千切りの人参を入れてさっと温め、タラの上に乗せて千切りのねぎを飾る。

【ほうれんそう】

通年ありますが、本来の旬は冬。寒さで自分が凍らないよう糖分を作り出すため、甘くおいしくなります。今が食べ時です。

●保存方法…湿らせた新聞紙でくるんでポリ袋にいれ、冷蔵庫でなるべく立てて保存を。



じゃがいもと玉ねぎのカレー炒め

ごはんがすすむ味わい。おつまみにも◎

■材料(2人ぶん)／玉ねぎ1コ、じゃがいも1コ、豚小間切100g、ウスターソース大さじ2、カレー粉少々、青のり少々

■作り方

- ①玉ねぎは2cm程度の乱切り、じゃがいもは皮をむいて3cm角に切る。
- ②じゃがいもは水からゆでて火を通す。
- ③フライパンに(フッ素樹脂加工のものなら油は不要)に豚肉を入れ、弱火で炒める。
- ④肉に火が通ったら玉ねぎ、じゃがいも、ウスターソース、カレー粉、青海苔を入れ、全体に味を回すよう炒め合わせたら器に盛り付ける

【じゃがいも】

ビタミンCの含有量が多く、りんごの約5倍も。しかも加熱によって壊れにくいので、ぜひ食べたい野菜です。水からゆでると外も中も均等にゆであがります。

●保存方法…新聞紙につんでさらにポリ袋に入れて冷暗所へ。





北の大地が育てた絶品じゃがいも

きたあかり(じゃがいも)

金井正さん・修一さん(北海道江別市)

きれいな黄色の切り口、ほくほくとして甘い味わいで最近人気のじゃがいも「きたあかり」。北海道の大地を130年前に開拓し、40年以上も有機農業を続けてきた金井さん一家の自信作です。文字通り「滋味」を感じるおいしさをお届けします。



左/金井正さん(左)、と息子の修一さん。金井さんの背後にはじゃがいもでいっぱい袋が。

おいしさの秘密

その①

農薬は、使わない。
「だって、畑に雑草が生えなくなったらおしまいだ」

「開墾したのは130年前。当初は農薬も使ってたけど、作業してる親も、当時使ってた馬も具合を悪くしてね。原因がわからないことも含めて怖いんでやめたんだ(金井正さん)」以来、40年間有機農業を追求してきた金井さん。農薬はほとんど使わず、土を良くすることでおいしい野菜を作り続けています。



●年前の金井さんの畑にて。馬をつかったの農作業。時代を感じます。

その②

根菜こそ土の良さが勝負
いい土がいい味を産む

「耕作地の30%で毎年、土にすきこむと栄養になる『緑肥』として燕麦(えんぱく)を育てています。緑肥を育てる畑から収入は得られないけれど、でも、必ず地力が蘇り、持続的な再生産が可能になる。いいじゃがいもはいい土が大事だから、そのための労力は惜しみません(金井修一さん)」



収穫前の畑。緑の雑草は土にすきこみ栄養分にします。

その③

今年にあたり年!
豊作なのでいっぱい食べて

今年是天候条件がよく、近年まれにみるおいしい味になったとか。「こんなに恵まれた年は珍しいね。しっかり太ってしっかりおいしくなったよ。ただ、予想以上に大豊作になっちゃって、かなり余りそうなんだよね……」と心配そうな金井さん。きたあかりは初夏くらいまで販売します。みんなでおいしくいただきます!



じゃがいも収穫機。こんなに大きいんです。

産地担当から

井農産セクション



金井さんおすすめ「塩煮」と
産地担当おすすめ「豚汁」

きたあかりは火が通りやすいので少し煮るとほろっと崩れてきます。金井さんのおすすめは「塩煮」って普通の粉ふき芋なんですけど、一番おいしいっておっしゃいます。私は豚汁がイチオシ。芋が煮崩れて汁に甘みがついてとろっとするのがいいんです。



【旬野菜だより】今年には例年のない暖冬ですね。ちょっと今年の農作物が心配。作物は「●度以下の気温が●時間続いたあとに芽をつける」などと決まっています。温かいとリズムが狂って発芽が遅くなったり、その後の花や果実に影響が出たりするからです。また、暖冬で雪が少ないと雪解け水が山に蓄えられず、田植えの時期に水不足になることも。冬が寒いというのは農業にとってとても大事なことです。う～ん、今からでも寒くなってくれないかしら……(定期ボックス担当: 迫田明香)