

じゃがいもと高野豆腐のカレー



牛乳入りで優しい味わい

■材料(2人分)／じゃがいも200g、高野豆腐2枚、人参1/2本、玉ねぎ1コ、なたね油大さじ1、牛乳 200cc 洋風ブイヨン1パック、カレールウ(固形)2人分

#### ■作り方

- ①じゃがいもは一口大、人参と玉ねぎは皮をむき乱切りにする。
- ②高野豆腐は約60℃のお湯で戻し、冷めたらボウルに入れて水が濁らなくなるまで押し洗いし、水気を絞って一口大に切る。
- ③鍋に油をひき、①と②を炒める。油が全体に回ったら、水をひたひたに入れて煮る。
- ④じゃがいもに火が通ったら牛乳、洋風ブイヨン、カレールウを加え、5～6分煮込む。

## 【じゃがいも(男爵)】

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…新聞紙につつんでさらにポリ袋に入れて冷暗所へ。



小松菜とひじき炒め煮



小松菜とひじきでカルシウムたっぷりおかに

■材料(2人分)／小松菜1束、乾燥ひじき5g、油揚げ1枚、ちりめんじゃこ10g、ごま油大さじ1、薄口醤油20cc、タカノツメ1本

#### ■作り方

- ①ひじきは水で戻す。小松菜は3cmのざく切り、油揚げは幅1、長さ3cmの短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油とタカノツメを入れて火にかけ、素材と調味料全部を入れて水分が無くなるまで炒める。

## 【小松菜】

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。





ゆっくり育つぶん、うまみが濃厚

## ミニトマト（細長型）

肥後あゆみの会（熊本県宇城市）ほか

穏やかな冬～春の光のもと、じっくり旨みを蓄えながら育つ春トマト。トマト名人・澤村輝彦さんが代表の肥後あゆみの会でも、おいしいミニトマトが収穫できています。この時期ならではの味わい、どうぞお楽しみあれ。



左／肥後あゆみの会の代表・澤村輝彦さん。常にトマト栽培でチャレンジを続けています。手にもってるあけびの皮は野草堆肥に使います。

### おいしさの秘密

#### その①

冬育ち・春もぎトマトはゆっくり育つのでコクがある

トマトは夏野菜のイメージがありますが、実は春もとてもおいしい。「寒い冬にゆっくりと時間をかけて育ち、春になって日照時間が長くなると徐々に色付くこの時季のトマトは、甘みと酸味が強く、こくもあるんです。ひとつづ食べるとうまいっ！ と思います。（澤村さん）」

#### その②

畑は八代海の近く  
塩分濃度の高い土が産むおいしさ

肥後あゆみの会の畑は熊本県八代海沿岸に多くあります。土は塩分濃度が高く、肥沃とはいえません。「でも、浸透圧の関係で樹が水を吸いにくいんで、そのぶん水太りしない、おいしさの凝縮したトマトになるんだよね。だからこの地域は全国有数のトマトの名産地なんです」

#### その③

発酵の力を借りた土づくりで  
農薬に頼らず育てる

澤村さんたちは、韓国式自然農法の父・趙漢珪（チョー・ハンギョ）先生の発酵による土作りを学び、自家製「野草堆肥」を作るなどして、トマトの樹自体を強く健康にした栽培方法を実践しています。「有機農業は土作りが基本。人間と同じで、もともとの体を強くすることで薬に頼らずにすむのです」



細長トマトの代表品種である「アイコ」。株に近いほうから熟していきます。



野草堆肥を作る澤村さん。地元でとったあけびの皮を入れてます。

### 産地担当から

井農  
口産  
セク  
ション



#### 産地担当おすすめ「トマトやっこ」

甘みと酸味の濃いミニトマトは、冷ややつこの具にするとおいしいんです。刻んで塩とオリーブオイルで混ぜて豆腐に載せるだけ。醤油とごま油でまぜて中華風もいけますよ。夏になったらそうめんの具にするのもおすすめです。



【旬野菜だより】みなさま、体調はいかがですか？ このご時世もあって風邪はひきたくないですね。風邪で思い出すのが、ドイツ人の友人から聞いた衝撃的な「ドイツ人が風邪のとき飲む飲み物」。それはなんとホットビール！ 文字通りあったかいビール！ 作り方はビールを鍋で煮るかレンジで温めるという想像を絶する？ ものです。でも、シナモンやレモン、砂糖を入れることもあり、ホットワインみたいものと聞くと理解できました。ぜひみなさまお試しください。（定期ボックス担当：迫田明香）