

トマトの海苔サラダ



普通のトマトでもミニトマトでもOK

ごま油とのりとの相性ばつぐん

■材料(2人分)／ミニトマト10コ、玉ねぎ1/4コ、のり1枚、ごま油・しょうゆ大さじ1/2、葉ねぎ10g

■作り方

- ①ミニトマトは半分に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルに①とちぎったのり、ごま油・しょうゆを入れてよく和え、器に盛って刻んだ葉ねぎを振る。

【トマト】

春トマトは九州地方の出荷が多く、おだやかな日でじっくり育つぶん旨みがあります。ビタミンCや抗酸化作用のあるリコピンが含まれています。



●保存方法…そのまま冷凍保存もできます。ヘタをとっておくとすぐ調理に使えて便利です。

小鍋仕立てにすると食卓が華やかに
春野菜をたっぷり味わって

■トマト1コ、玉ねぎ1コ、ぶなしめじ1/2パック、真ダラ切身2切、アサリ(殻付き)200g、醤油小さじ2、こしょう少々、水菜1束

■作り方

- ①トマトと玉ねぎは半月切り、ぶなしめじは石づきを切り落としてほぐす。タラはざるにのせて熱湯を回し掛け霜降りにする。アサリはよく洗っておく。
- ②鍋に水300ccと①を入れて火にかける。
- ③沸騰したら醤油、こしょう、刻んだ水菜を入れ、具に火が通ったらでき上がり。

【水菜】

野菜の中でも比較的ビタミンCを多く含みます。水耕栽培ものもありますが、大地を守る会はすべて土で育てているので茎がしっかりして風味があります。

●保存方法…濡らしたキッチンペーパーや新聞紙でくるみ、ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。



トマトと春野菜の鍋



季節のおすすめ食材

春野菜の味噌ヨーグルト漬け



冷蔵庫のあまり野菜を何でも漬けて
サラダのようにたくさん食べられます

■材料(2人分)／味噌50g、ヨーグルト(プレーン)50g
キャベツ1/4コ、人参1/4本、きゅうり2本

■作り方／

- ①ポリ袋に味噌とヨーグルトを入れてよく混ぜ合わせる。
- ②キャベツは2cm角のざく切り、人参は千切りにする。きゅうりは縦半分に切って種を除き、斜めの半月切にする。
- ③に野菜をすべて入れ、冷蔵庫で半日おいたらできあがり。
※そのまま洗わずに召し上がれます。

小松菜の肉みそかけ



ごはんやうどんに載せてもおいしい
食べごたえのあるおかずです

■材料(2人分)／小松菜200g、豚ひき肉100g、玉ねぎ1/4個、椎茸2枚、A(赤味噌30、酒大さじ2、砂糖小さじ2)

■作り方／

- ①小松菜は長さ1cmに切り、フライパンに油(分量外)をひいて軸から先に炒め、柔らかくなったら葉を加える。
- ②玉ねぎと椎茸はみじん切りにして、豚ひき肉と一緒に鍋に入れて火にかける。
- ③豚肉に火が通ったらAと水100ccを入れ中火にし、混ぜながら2〜3分加熱。
- ④器に小松菜を盛り付けて③のをせ、好みで粉山椒をふる。

新玉ねぎの和風スープ



からだがじんわりあたたまるスープ
肌寒い春の夜においしい

■材料(2人分)／玉ねぎ1コ、コンソメスープ400cc、あれば木くらげ(乾燥)5g、豆腐1/2丁、醤油少々、ごま油少々、あればパクチー少々

■作り方／

- ①玉ねぎはスライスし、豆腐はさいの目に切る。木くらげは水で戻し、千切りにする。
- ②鍋にコンソメスープと①を入れて火にかけ、沸騰したら醤油とごま油を加える。
- ③器に盛り付け、あれば刻んだパクチーをのせる。

【旬野菜だより】私は映画や本などの食事シーンが大好きです。横溝正史の映画『悪魔の手毬唄』でさえ、金田一耕助が旅館で食べる大根煮に目が行くほど。今までで一番すごい！と思ったシーンは吉川英治の『三国志』(講談社)です。「後堂へ請じてまた佳肴芳盞をならべた」とか「呉海吳山の珍味は玉碗銀盤に盛られ」とか、20文字弱の文章なのに、おいしそうな豪華中華料理がずら〜と向こうまで並べられた様がありありと目に浮かびます。文豪ってすごいですね。(担当: 迫田明香)