

## さばの照り焼きトマト風味



和風にも洋風にも合う味わい

ごはんがすすみます

■材料(2人分)／さば切身2枚、小麦粉少々、トマト1個、酒30cc、みりん・醤油・ケチャップ各大さじ1、油大さじ2、あれば粉山椒少々

### ■作り方

- ①さばは一口大に切って小麦粉をまぶし、トマトはみじん切りにする。
- ②フライパンに油を入れて火にかけ、油が温まったら①を皮目を下に入れて、焼き色がついたら裏返す。
- ③火が通ったらトマトと酒・醤油・みりん・ケチャップを入れて、煮汁が1/3になるまで煮詰める。好みで粉山椒をふる。

### 【トマト】

日照時間が長いほど、実がぎゅっとしまり、おいしさが増していきます。今の時期は徐々に日照時間は長くなってきますので、冬春トマトにとっては、これからが食べごろです。



からだがしゃっきりする味わい  
塩昆布が決め手です

■材料(2人分)／甘夏1個、きゅうり3本、塩昆布2g、塩少々、ごま少々

### ■作り方

- ①きゅうりは3cmのぶつ切りにして、包丁でたたいて繊維を壊しておく。塩を振り、しんなりしたら水気を切る。
- ②甘夏は房から実を出して粗くほぐす。
- ④ボウルに細かく刻んだ塩昆布ときゅうり・甘夏を良く混ぜて器に盛り付け、ごまを振る。

### 【甘夏】

甘夏という名前だけに夏ミカンよりかなり糖度が高く酸味が少ないのが特徴です。和え物やサラダにもぴったりです。

●保存方法…乾燥させないよう、新聞紙や紙袋に入れて冷暗所で保存を



## 甘夏ときゅうりと塩昆布の和え物



日本じゅうで食べられてきた元気な春の味

## 日本むかしやさい 春の菜っば

阿部豊さん(茨城県石岡市)ほか

群馬、茨城からはかき菜、福島からはかぶれ菜、山形からは茎立菜など、そのとき採れる葉物の在来野菜を日本むかし野菜としてお届けします。



左/生産者のひとり、阿部豊さん(茨城県石岡市)。かき菜と石岡高菜を出荷されます。



### おいしさの秘密

#### その①

甘い・うまいだけじゃない  
春ならではの苦味もあるおいしさ

夏の葉ものは2か月少々で育ちますが、春の菜っばは冬に種をまき、春先まで4か月近くかけて育てます。じっくり育つぶんおいしさも濃厚。春先のぐんぐん伸びようとする芽の部分をつんでいるので、甘み、うまみ、そしてほんのりとした苦味があります。成長するエネルギーに満ちた味を楽しめます。

#### その②

一般ではあまり販売されておらず  
地元の人を中心に食べ継がれてきた味

日本全国にはさまざまな在来の葉ものがあります。どれも作りやすさや見た目の良さを優先した改良品種ではなく、「おいしいか」を基準に何代もの農家が種を選別して作りつけてきたもの。ほうれん草や小松菜などに比べ知名度は低くても、味の良さは抜群。地元の人には知っている保証付きのおいしさです。



菜っばの中央の伸びようとする中心部分をひとつずつ収穫。天気の良いときはあっという間に伸びてしまいます。

### 野菜担当から

井口 農産セクション



ゆでて色々な味わいで楽しんで

春の菜っばはおひたし、ナムル、いためもの、煮びたし、味噌汁の具、とにかく何にしてもおいしい。ゆでて塩つけるだけでもうまいです。

すごく元気なので、冷蔵庫に横倒しで置いておくと、重力に対し垂直に伸びようとしてぐいっとL字に曲がっちゃいます。届いたら速攻でゆでて食べてあげてくださいね!



#### ●春の菜っばごまマヨ添え

ゆでた野菜をねりごま・マヨネーズ 各大さじ1、酢小さじ1、粒マスタード 大さじ1/2をまぜたタレにつけてどうぞ。根菜は蒸しても生でもいけます。



#### ●春の菜っばオムレツ

春の菜っばをゆでて刻み、チーズを加えてオムレツに。厚めにやくのがポイントです。お弁当のおかずにおすすめ。

【旬野菜だより】通常農家は種を種苗会社から買いますが、春の菜っばみたいな在来野菜は農家が自分で種をとります。他品種と交雑しないようへんぴな山の中やハウスの中で種とり用の野菜を育て、花をさかせ、乾燥させ、ちっちゃいさやをひとつずつ手でわって種をとります。そんな手間をかけている在来種ですが、苦味があったり見た目が地味などの理由で市場で嫌遠され、年々作る人が減ってます。食べる人が増えると作り手も増えます。なので、ぜひもりもり食べてくださいね! (担当: 迫田明香)