

## たけのこ・わかめ・キャベツの Pasta



春を感じる和風味の Pasta

■材料(2人分)／ワカメ(生)40g、水煮たけのこ60g、シラス25g、キャベツ適量、あればグリーンピース1/4カップ、スパゲティ2人ぶん、塩適量、オリーブオイル大さじ1.5、醤油大さじ1、タカノツメ1本

### ■作り方

- ①たけのこは一口大、キャベツは3cm角に切り、ワカメは長さ3cmに切って熱湯に通し水を切る。グリーンピースは熱湯で30秒ほどゆでる。タカノツメは半分にちぎり、種を取り除く。
- ②スパゲティをゆではじめる。
- ③フライパンにオリーブオイル、シラス、タカノツメ、キャベツ、たけのこを入れて弱火にかけ、ゆで上がったスパゲティ、ワカメ、グリーンピース、醤油、②のゆで汁25ccを加えて全体を良く混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

### 【たけのこ】

食物繊維が豊富で、カリウムも含まれます。生で手に入れたらなるべく早く下ゆでしてください。

たらこで味付け。人参の甘みが引き立ちます

■人参(小)1本、乾燥ワカメ4g、タラコ(ばらしたもの)30g、葉ねぎ(刻む)1g、オリーブオイル大さじ1

### ■作り方

- ①人参は皮をむいて千切りにし、ワカメは水で戻す。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかけ、人参と水気を切ったワカメを入れて炒める。人参がしんなりしたら火を止め、タラコをまぶし余熱で加熱する。
- ③全体をよく混ぜ合わせ、器に盛り付けて刻んだ葉ねぎを散らす。

### 【にんじん】

カロテンやビタミンCを含みます。また、カルシウムも含むので積極的に食べたい根菜です。

●保存方法…湿気ですぐに腐りやすいので、通気性の良い場所か冷蔵庫で保管を。切って冷凍保存もできます。

## にんじんとわかめの真砂炒め



## 季節のおすすめ食材

### 春のいろいろ豆炒め



いんげんとそら豆の味を堪能  
細かく刻んだベーコンがポイントです

■材料(2人分)／そら豆(豆のみ)100g、ベーコン2枚、いんげん8本、にんにく1かけ、タカノツメ1本、オリーブオイル大さじ1、こしょう少々

■作り方／

- ①そら豆はさやと薄皮をむく。ベーコンは細かく刻み、いんげんは長さ2cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、種を取ったタカノツメ、ベーコンを入れて弱火にかける。
- ③ベーコンから油が出たら、いんげんとそら豆を入れてよく炒め、こしょうを振って器に盛り付ける。

### 干物のみぞれ和え



きゅうりをおろして使ったみぞれ和え  
干物はアジでもサバでもおいしいです

■材料(2人分)／アジの干物2枚 きゅうり 2本 酢20cc

■作り方／

- ①アジの干物を焼き、骨から身を外して粗くほぐす。
- ②きゅうりはおろし金ですりおろし、酢を加える。
- ③アジのほぐし身と②を和える。

### 手羽先のかんきつ煮



柑橘の酸味と甘みが爽やかな一品  
お好みの柑橘でお楽しみを

■材料(2人分)／手羽先6本、玉ねぎ1/4コ、柑橘(伊予柑など好きなもの)1/2コ、みかんジュース75cc、ローリエ1枚、濃口しょうゆ10c、パセリ適量

■作り方／

- ①手羽先は表面に焼き色がつくまでフライパンで焼く。
- ②鍋にざく切りにした玉ねぎ、房から取り出した柑橘、①の鶏、水200cc、みかんジュース、ローリエを入れ火にかける。
- ③手羽先に火が通ったら濃口しょうゆを加え、20分ほど煮る。
- ④器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

【旬野菜だより】大地を守る会の「かんきつセット」に、無茶々園(愛媛県)の「タロッコオレンジ」なるものが入っていました。ツヤのある皮で、切ると果肉は濃いオレンジでふちはほとんど赤。ものすごく濃い甘さでとってもおいしい！ おお、これはきつと愛媛でだけ食べられてた隠れた品種で、「タロッコ」とは「太郎っ子」とかそういう意味にちがいない……と思ったらなんと！イタリア語「Tarocco」でした。まだ数が少ないので、かんきつセットでしか食べられないようです。また食べたいなあ(担当: 迫田明香)