

ごぼうの牛そぼろ炒め



ごはながどんどん進む常備菜

■材料(2人分)／ごぼう 1本、牛挽肉 200g、ピーマン 1コ、赤ピーマン(あれば) 20g、タカノツメ 1本、葉ねぎ 1本、A: 醤油 30cc、みりん 40cc、酒 50cc

■作り方

- ①ごぼうは厚さ3mmの斜め切りにし、さっと水にくぐらせる。ピーマンと赤ピーマンは千切り、葉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに牛挽肉を入れ、弱火にかける(油はひかない)。牛肉の脂が溶け出てきたらタカノツメとごぼうを入れ、中火で炒める。
- ③ごぼうがしんなりしたら①とAを入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。

【ごぼう】

初夏に入り、みずみずしい夏ごぼうが出てきています。水にさらすと旨みが出てしまうのでそのまま調理がおすすめ。

●保存方法…あつというまに乾燥してしまいます。ぬらした新聞紙でつつみ、ポリ袋に入れて保管を

トマトのうまみでこく深く。炊飯器で作れる手軽さも魅力です

■材料(2人分)／白米 1合、トマト 2コ、醤油 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1、塩・こしょう 各適量、粉チーズ 大さじ1

■作り方

- ①米を研いで炊飯器に入れ、水一合分を加えて30分おく。トマトはヘタを取る。
- ②①に醤油を加えて混ぜ、トマトをのせて普通に炊く。
- ③炊き上がったらオリーブオイルを加え、トマトをくずすように混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、粉チーズを振る。

【ミニトマト】

気温の上昇とともに旨みがのってきます。出荷量も増えてくるのでぜひもりもり召し上がってください。

●保存方法…冷凍保管もできます。へたをとってまるごと冷凍庫へ。そのまま加熱調理に使えます。

炊飯器で♪トマトリゾット



季節のおすすめ食材

白身魚のきのこあんかけ



淡泊な白身魚にあんのうまみが好相性

■材料(2人分)／白身魚2切、塩少々、ぶなしめじ1/4パック、えのきたけ1/4束、しいたけ1枚、白だし10cc、みりん5cc、水溶き片栗粉大さじ1/2、生姜の搾り汁小さじ1/2、葉ねぎ(小口切り)少々

■作り方／

- ①ぶなしめじは石づきを切ってほぐし、えのきたけは長さ3cmに、しいたけは食べやすく切る。
- ②魚は薄く塩を振って網で焼く。
- ③フライパンで水150ccを加熱し、①を3～4分煮る。白だし、みりんを加え水溶き片栗粉でとろみ付けして生姜の搾り汁を入れる。②を器に盛ってあんをたっぷりかけ、葉ねぎを散らす。

チンゲンサイと人参、豚肉の炒め物



みりんやさしい甘みを加えています

■材料(2人分)／チンゲンサイ2株、人参60g、豚小間切100g、生姜10g、にんにく1/2かけ、ごま油大さじ2、醤油大さじ2、みりん大さじ3

■作り方／

- ①チンゲンサイは葉と軸の部分に分け、軸は拍子木切りに、葉は幅3cmのざく切りにする。人参は長さ2cmの短冊切りにする。豚肉は長さ3cmに切り、ごま油大さじ1を合わせておく。
- ②フライパンにごま油大さじ1とみじん切りにんにく、生姜を入れて火にかけ、豚肉をほぐすように炒める。
- ③②に人参とチンゲンサイの軸を入れてよく炒め、人参に火が通ったらチンゲンサイの葉と醤油、みりんを入れて炒め合わせ、器に盛り付ける。

かぼちやのニョッキ



さつまいもやじゃがいもでもおすすめです

■材料(2人分)／かぼちや100g、小麦粉100g、バター(有塩)20g、牛乳150cc、塩少々、パセリ少々

■作り方／

- ①かぼちやは一口大に切ってレンジにかけ(600w8分)、バターと合わせてつぶしておく。
- ②①と小麦粉を混ぜ合わせ、団子状にまとめる。
- ③牛乳を鍋に入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして②を入れ、火が通るまで煮る。
- ④③を器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

【旬野菜だより】ずっと家にもって仕事をしてるので、積極的に気分転換するようにしています。最近のお気に入りには抹茶をいれること。私は超なんちゃってお茶の稽古のようなものをしていて、簡易版ですが道具もっています。湯をわかし、茶こしで茶をこし、茶筌でシャカシャカ。ベランダに出て風に吹かれながらとろりとした抹茶をいただく、とてもリラックスできます。お茶を立てる(=いれる)行為もまた良いのでしょうね。あ、あと大地の抹茶は美味しいのでおすすめです。機会あればぜひ！(担当・迫田)