

きのこの当座煮と牛肉の炒め物



きのこたっぷりの作り置き&アレンジメニュー

■材料(2人分)／◎きのこの当座煮(作りやすい分量):ぶなしめじ・まいたけ 各1パック、しいたけ 6枚、エリンギ1本、タカノツメ1本、玉ねぎ 1/4コ、にんにく 1片、A【酒(40cc)、赤味噌(20g)、みりん(30cc)】
◎炒め物(2人分):きのこの当座煮100g、短角牛モモサイコロステーキ用180g、牛脂適量

■作り方

◎きのこの当座煮

- ①きのこ類は石突きを外し、スライスする。玉ねぎとにんにくはみじん切りにし、タカノツメはヘタと種を取る。
- ②フライパンに①のきのこを入れて弱火にかける。水分が出てきたら玉ねぎとにんにくとAを加え、水分がなくなるまで炒り煮にする。

◎炒め物アレンジ

- ①フライパンに牛脂を入れ火にかけ、全体になじませたら取り出し、牛肉を全面に焼き色が付くまで焼く。
- ②きのこの当座煮を加え、炒め合わせて器に盛り付ける。

薬味をふんだんに入れて香りよく

■材料(2人分)／大根 500g、きゅうり 2本、ツナ缶 1コ、白いりごま 2g、薬味【みょうが 3コ、青じそ 5枚、生姜 1かけ】A【ごま油 30cc、酢 30cc、醤油 小さじ 2】

■作り方

- ①大根ときゅうりは拍子木切りにして、濃度3%の塩水に浸ける。
- ②みょうが、大葉、生姜は千切りにする。
- ③ボウルに水分(または油分)を切ったツナ缶と薬味、水気を切った大根ときゅうりを入れ、Aでよく和えたら器に盛り付け、ごまを振る。

大根ときゅうりの薬味サラダ



季節のおすすめ食材

さっぱりごぼうサラダ



ごぼうと春菊の豊かな食感と香りを生かして

■材料(2人分)／ごぼう 1本、油揚げ(ベーコンに変えてもよい) 1枚、青菜(春菊、小松菜、ほうれんそうなど) 1/2束、ぼん酢醤油 適量

■作り方／

- ①青菜はゆでて、長さ2cmに切っておく。
- ②ごぼうは洗って薄く斜め切りにしてから、細めの千切りにして、熱湯で歯ごたえのあるくらいのかたさにゆで、ザルに上げる。
- ③油揚げを1cm幅に切ってから、オーブントースターで焼く。
- ④②の粗熱が取れてから、①と③を混ぜ、ぼん酢醤油をかけてでき上がり。

鶏の唐揚げ ニラたっぷりソース



香り高いニラをふんだんに使って

■材料(2人分)／ニラ 1束、鶏モモ肉 200g、醤油 大さじ1、酒 大さじ1、小麦粉 大さじ2、揚げ油 適量、A[醤油 大さじ1、酒 大さじ2、水 大さじ2、砂糖 小さじ1/2]、酢 大さじ1、いりごま 2g

■作り方／

- ①ニラは細かく刻む。鶏モモ肉は一口大に切って醤油・酒で下味をつけて20分ほどおき、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ②Aを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、刻んだニラを入れる。
- ③揚げた鶏肉を皿に盛りつけて酢を全体に振り、②をたっぷりとかけてごまを振る。

長ねぎとじゃがいものスープ



長ねぎは甘みを残すためにほんのり色づくまで加熱を

■材料(2人分)／長ねぎ2本、じゃがいも1コ、オリーブオイル適量、バター大さじ1、にんにく1/2片、洋風ブイヨン1パック、ローレル1枚、パセリ1本、塩ひとつまみ、粉チーズ適量

■作り方／

- ①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、1cm幅に切って水につけておく。
- ②鍋にオリーブオイルとバター、にんにくを入れ、香りが立ったら、斜め薄切りに切った長ねぎを混ぜながら炒める。
- ③しんなりしてきたら、水500ml、洋風ブイヨン、ローレル、パセリの茎を入れてふたをして10分煮込み、じゃがいもを加えて、火が通ったら塩を加え、火を止める。ローレル、パセリの茎を取り出し、粉チーズとパセリの」みじん切りを仕上げに振る。

レシピ提供／遠田かよこさん

【旬野菜だより】「消費は投票である」という言葉があります。Aという商品を多くの人を買うと、それを作ることで生計が成り立つので作り手が多くなり、結果として世の中にAが増えていく。Aを買う＝Aが増えるような世の中に「いいね！」をするのと同じですよ、ということです。Aが、有機の野菜だったり、添加物の入っていない食品だったりすれば、それを買うことはそれらが作られ続けるような社会に「いいね！」してるのと同じこと。自分のもつ「1票」の重みに自覚的になろうと思うのです。(担当・迫田明香)