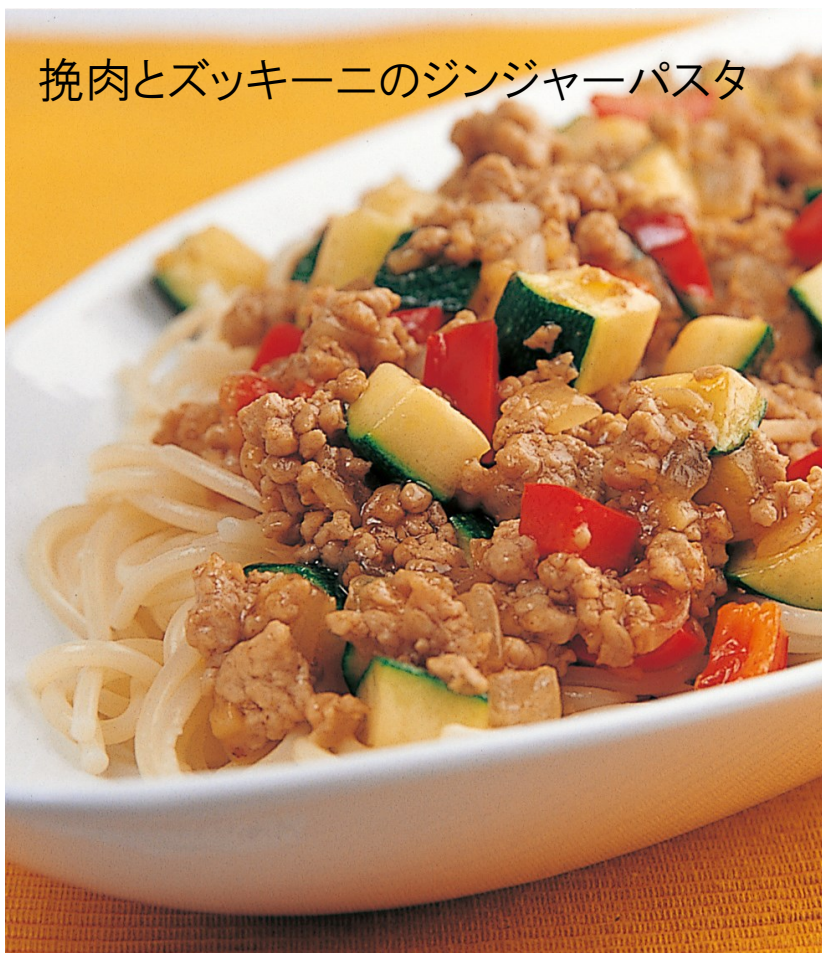


挽肉とズッキーニのジンジャーパスタ



生姜をきかせて食欲をそそるひと皿に

■材料(2人分)／豚挽肉150g、ズッキーニ1/2本、パプリカ1/2コ、玉ねぎ1/2コ、生姜大さじ1、スパゲティ2人前、スパゲティのゆで汁100cc、オリーブ油大さじ2、片栗粉大さじ1、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ1、こしょう適量

■作り方

- ①スパゲティをゆではじめる。ズッキーニとパプリカは1cmのさいの目切り、玉ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油の半量を熱し、豚挽肉を炒める。火が通ったら玉ねぎを入れ透明になるまで炒める。
- ③②のフライパンに残りのオリーブ油を足してズッキーニ、パプリカ、生姜を入れて炒める。
- ④③にスパゲティのゆで汁としょうゆ、塩、こしょうを加える。火を止めて50ccの水で溶いた片栗粉を④に入れ、とろみをつける。スパゲティに乗せてできあがり。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【ズッキーニ】

煮込みはもちろん、薄切りや千切りにして生のまま食べるのもおすすめです。

●保存方法…乾燥しやすいのでラップでぴっちり包んで冷蔵庫で。輪切りにして冷凍保存もできます。

野菜の栄養たっぷりの主菜サラダ

■材料(2人分)／豚モモしゃぶしゃぶ用200g、おかひじき1パック、きゅうり1本、水菜1/6束、生姜10g、わさび少々、ぽん酢50cc

■作り方

- ①豚肉は85℃の湯にくぐらせて火を通し、水に落とし水気を切る。おかひじきはさつとゆで水に落とし、水気を切る。
- ②きゅうりは千切り、水菜はざく切り、生姜はみじん切りにする。
- ③皿に豚肉を盛りつけ、おかひじき、水菜、きゅうり、生姜を合わせて豚肉の上に盛り付ける。
- ④ぽん酢にわさびを溶いて、③にかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【水菜】

水耕栽培も多いですが、大地を守る会はすべて畑で育てたもの。茎がしっかりして旨みの濃い水菜です。

●保存方法…茎が痛みやすいので新聞紙に包み余計な水分をすいとして冷蔵庫に。ざく切りにシタッパーウェアに入れて保存もおすすめです。

野菜たっぷり豚しゃぶサラダ



季節のおすすめ食材

マッシュルームとエビの卵炒めさっぱりあん



やさしい味の素材をあんでまとめて

■材料(2人分)／マッシュルーム8コ、エビ(むきみ)100g、にんにく1片、生姜1かけ、ごま油20cc、卵2コ、A[だし汁100cc、濃口醤油15cc、みりん15cc]酢10cc、水溶き片栗粉大さじ2

■作り方／

- ①マッシュルームは縦4等分、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を引いて火にかけ、①とエビを入れる。エビの色が変わったら割りほした卵を流し入れ、半熟になったら火を止めて器に盛る。
- ③鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら酢を加える。再度沸いたら水溶き片栗粉でとろみを付ける。②にかけてできあがり。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

サニーレタスのチョレギサラダ



木綿豆腐を加えてボリュームアップ

■材料(2人分)／サニーレタス、ミニトマト、海苔適量、木綿豆腐(焼き豆腐でも)1/2丁、A(醤油・酢各大さじ1、白すりごま小さじ2、ごま油小さじ2)

■作り方／

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーや布巾に包んで水分を取っておく。サニーレタス・海苔は食べやすくちぎり、ミニトマトは1/4に切る。
- ②Aをあわせ、①全体を和える。水分が出やすいので食べる直前に作るのがおすすめ。

大根とベーコンのソテー



ベーコンの旨みを吸った大根がおいしい

■材料(2人分)／大根8cm程度(約250g)、ベーコン2枚、にんにく1片、オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ1/2、塩少々

■作り方／

- ①大根は厚めに皮をむいて厚さ5mm程度のいちょう切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。にんにくはスライスする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、大根を入れて炒める。大根が透き通って色づいてきたらベーコンを加えて炒める。
- ③大根が軟らかくなったら、鍋肌からしょうゆを加えて混ぜ、塩で味を整える。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】みなさまズッキーニってどう実るかご存じですか？ 株の根本近くから水平にびよっと実るんです。真上から見ると、株を中心に時計の針みたいに12時や3時などの方向に実がついているイメージです。収穫するときは腰をかかえなければなりません。しかもズッキーニって葉っぱが雑誌くらい大きいので、中腰で葉をかきわけて実をす作業を広い畑でずーっとしなくてはならないんです。自宅に届いたきれいな緑の1本、大事に食べなくちゃと思うのでした。(担当・迫田)