

根菜マリネ



秋冬の根菜の旨みを堪能

■材料(2人分)／ごぼう1/2本、れんこん1/2節、大根1/6本、人参1/4本、青じそ少々、A[酢(50cc)、砂糖(大さじ1)、醤油(大さじ1)、オリーブオイル(小さじ2)]

■作り方／

- ①ごぼう、大根、人参は拍子木切りにする。
- ②れんこんは7mm厚の半月切りにする。
- ③水150ccとAを合わせて鍋に入れ、火にかけてひと煮立ちしたら火を止める。
- ④根菜類を別の鍋に入れ、水をひたひたに入れて火にかけ、沸騰したら陸上げ(ザルに取る)し、熱いうちに③に浸ける。
- ⑤④が冷めたら器に盛り付け、千切りにした青じそをのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【れんこん】

これからが旬。生産者がれんこん田に腰までつかりていねいに掘り出します。産地・品種ごとの違いをお楽しみあれ。

●保存方法…乾燥を嫌います。ラップでぴったりつつみ、冷蔵庫へ。

炒めものでさつまいもの甘みを楽しむ

■材料(2人分)／さつまいも1/2本(150g)、豚挽肉100g、じゃがいも1コ(150g)、長ねぎ20g、生姜100g、タカノツメ1/2本、酒50cc、醤油小さじ2、オリーブオイル大さじ2、葉ねぎ少々、水溶き片栗粉小さじ2

■作り方／

- ①さつまいも・じゃがいもはよく洗って皮ごと千切りにする。長ねぎ・生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとタカノツメを入れて火にかけ、①を炒めて火が通ったら皿に取り出す。
- ③②のフライパンに豚挽肉を入れて火にかけ、火が通ったら②で炒めた野菜と醤油・酒を入れる。全体に味が回ったら水溶き片栗粉を加え、よく混ぜて火を止める。
- ④器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【さつまいも】

これからどんどん美味しくなってきます。レンジでもOKですが、じっくり直火で蒸す・焼くと甘みが出て美味しい!

●保存方法…夏はポリ袋に入れて冷蔵庫に、肌寒い季節は新聞紙に包み常温保存を。

さつまいもと豚挽肉の炒め物



季節のおすすめ食材

カレー風味の肉そぼろあん



カレー味でごはんにぴったり

■材料(2人分)／かぼちゃ1/8個くらい、ひき肉100g、サラダ油・醤油・みりん各大さじ1/2、カレー粉小さじ1/2、片栗粉大さじ1

■作り方／

- ①かぼちゃは切って蒸す・焼くなどお好みの方法で加熱する。
- ②ひき肉をサラダ油でじっくり炒める。醤油・みりんで味付けし、カレー粉を加えて炒める。
- ③②に大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ、①のかぼちゃの上にかける。好みでパセリをふる。

魚肉揚げ、野菜たっぷりあんかけ



野菜あんで色どりゆたかなごちそうに

■材料(2人分)／白身魚300g、玉ねぎ50g、人参50g、ピーマン50g、たけのこの水煮50g、なす50g、生姜5g、葉ねぎ5g、ごま油小さじ2、小麦粉適量、水溶き片栗粉小さじ1、A[塩小さじ1と1/4、砂糖大さじ1、黒酢大さじ1、酒小さじ1、みりん小さじ1]

■作り方／

- ①玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、なすは1cmのさいの目切りに、生姜、葉ねぎはみじん切りにする。
- ②①を炒め、Aを入れ、水250mlを加えて、少々煮込む。水溶き片栗粉でとろみをつけ、香りづけにごま油を加える。
- ③小麦粉に水を加え、衣を作る。白身魚に塩(分量外)を振り、衣をつけて揚げ、器に盛る。
- ④揚げたてのカラスカレイに②をかける。

ニラのごま和え



マヨネーズを加えるのがポイントです

■材料(2人分)／ニラ1束、A[ワサビ3g、醤油小さじ2、マヨネーズ大さじ2、すりごま2g]

■作り方／

- ①ニラは熱湯でゆでて水に落とす。水気を切り、3cmのざく切りにする。
- ②①のニラをAで和える。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】みなさん、れんこん畑、というかれんこん田をごらんになったことありますか？春夏は蓮の葉や花が浮いていてきれいなのですが、収穫の秋冬になると枯れ葉でいっぱい泥の池っぽくなります。深さは大人の腰の上くらいまで結構深い。収穫時は胸の上まであるゴムのウエアみたいなのを着て、一日中腰まで水に漬かって作業します。真冬は本当に本当に寒くて冷たくて大変だとか。おいしいほっこりれんこん、感謝して大事に食べよう！と思うのです。(担当・迫田)