

白菜と挽肉の炒め物



白菜の芯を小さめに切るのがコツ

■材料(2人分)／白菜1/6株、豚挽肉200g、生姜20g、長ねぎ40g、タカノツメ1本、ごま油大さじ1、醤油大さじ1、酒大さじ2

■作り方／

- ①白菜は1.5cm四方の色紙切りにし、芯と葉を分けておく。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③鍋にごま油をひき、種を取ったタカノツメと挽肉を入れて弱火にかける。
- ④豚肉に火が通ったら白菜の芯の部分と長ねぎ、生姜を入れてよく炒め合わせ、醤油と酒で味を調える。
- ⑤白菜の葉を入れ、よく混ぜて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【白菜】

今の時期は夏に種をまいたもの。高温にも負けずに育ってくれました。水分たっぷりのシャキッとした味わいです。

●保存方法…大きめのポリ袋に入れ冷蔵庫か冷暗所で保存を。カット白菜は芯のを切り落とすと長持ちします。

もちっとした食感プラス乾物のうまみ

■材料(2人分)／れんこん200g、片栗粉大さじ3、干しエビ5g、干し椎茸1枚、ごま油大さじ2、酢・醤油各小さじ2、練り辛子少々

■作り方／

- ①れんこんは皮をむいてすりおろし、水気を軽く切って片栗粉と合わせておく。
- ②干し椎茸は水で戻し、細かく刻む。干しエビも細かく刻む。
- ③①と②を混ぜ合わせて小判状にまとめ、ごま油をひいたフライパンで両面焼く。
- ④火が通ったら器に盛り付け、酢醤油と辛子を添える。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【れんこん】

すりおろすと独特の食感が出ます。そのまま味噌汁に注いでとろみを楽しむのもおすすめです。

●保存方法…乾燥を嫌うので、ラップでぴっちり覆い、冷蔵庫か冷暗所で保存を。



れんこん餅

季節のおすすめ食材

ニラの豚肉巻き



シャキシャキとした食感も楽しい!

■材料(2人分)／ニラ1束、もやし1パック、豚肉(しゃぶしゃぶ用)120g、ポン酢30cc、海苔1枚

■作り方／

- ①ニラは3cmのざく切りにする。
- ②鍋にもやしと水を入れて火にかけ、沸騰したらニラも入れ、すぐにザルに上げる。
- ③豚肉は80℃位の湯で色が変わるまでゆでる。
- ④皿に②を盛り付けて豚肉をのせる。ポン酢とごま、もみ海苔を全体にかけ、豚肉で巻いて食べる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

甘辛ごぼう



冷めてもおいしいので、お弁当にも

■材料(2人分)／ごぼう1本、薄力粉適量、サラダ油大さじ3、醤油20cc、みりん30cc、いりごま3g

■作り方／

- ①ごぼうは長さ7cmの棒状に切り、水でさっと洗って水気を切る。
- ②①に薄力粉をまぶし、油をひいたフライパンで焼き色がつくまで揚げ焼きして余分な油を捨てる。
- ③②に醤油とみりんを加え、水分がなくなるまでよく絡めながら煎り付ける。
- ④ごまを振り、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

人参の豆乳ポタージュ



野菜と豆乳のやさしい甘みを生かしました

■材料(2人分)／人参1本、玉ねぎ1/2コ、ローリエ1枚、豆乳200ml、塩少々、こしょう少々、葉ねぎ少々、クルトン6粒

■作り方／

- ①人参と玉ねぎは3cm幅に切り、水300ml、ローリエとともに鍋に入れ、弱火にかける。
- ②人参がやわらかくなったらローリエを取り除き、ミキサーにかける。
- ③②と豆乳を鍋に入れて火にかけ、塩・こしょうで味を整える。
- ④器に盛り付け、刻んだ葉ねぎとクルトンを飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】みなさん、さつまいもってどう使われていますか？ 私はよくじゃがいもをさつまいもに置き換えて楽しんでいます。さつまいもで肉じゃが(肉さつま?)を作ったり、カレーやシチューの芋をさつまいもにしたり。優しい甘みが加わってじゃがいもとはまた違うおいしさになってくれます。よく洗って皮つきのまま加えれば赤い色が料理のアクセントになるのも嬉しい。ぜひお試しを！(担当:迫田)