

里芋と長ねぎのグラタン



とろとろ食感のヘルシーグラタン

■材料(2人分)／里芋4コ、長ねぎ1本、小麦粉20g、牛乳300cc、白味噌3g、チーズ40g、パン粉10g、オリーブオイル10cc、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①里芋は根の部分を持ち、やわらかくなるまで水からゆでて、皮をむく。
- ②鍋に里芋、牛乳、小麦粉、3cmの筒切りにした長ねぎ、味噌を入れて火にかける。
- ③とろみが出たらグラタン皿に移し、チーズ、パン粉、オリーブオイルをかけて180℃のオーブンで焼き色がつくまで焼き、パセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【長ねぎ】

気温が低くなるほどに甘くなる長ねぎはこれからが旬。洋風の料理にも良く合います。スープや煮込みにどうぞ。

●保存方法…時間がたつと中心部分が育ってきてしまいます。冷蔵庫で保存しなるべく早く食べ切りを。

味噌でこっくりとした味わいに

■材料(4人分)／れんこん1節(150g)、人参1/2本、里芋4コ、ごぼう1/3本、鶏モモ肉200g、こんにやく1枚、味噌60g、砂糖大さじ1と1/2、だし汁600cc

■作り方／

- ①れんこんと里芋は皮をむき、3cm程度の乱切りにする。
- ②人参・ごぼうはよく洗い、れんこんと同じ大きさに切る。
- ③こんにやくの表面に格子状に隠し包丁を入れて2cm角に切り、水からゆでてザルに上げる。
- ④鶏肉は一口大に切る。鍋に材料を入れてよく混ぜ、だし汁と砂糖を加えて火にかける。
- ⑤具材に火が通ったら味噌を溶き入れ、水分がなくなるまで煮る。

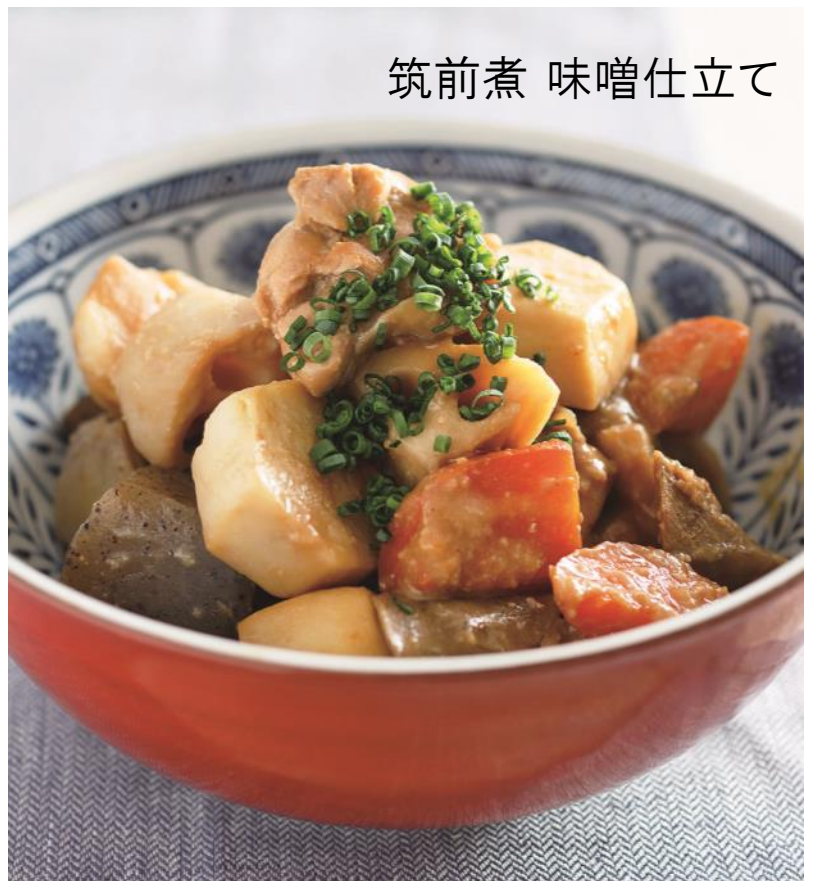
(レシピ提供:堀知佐子さん)

【人参】

大地を守る会の野菜の中でも「おいしい!」「味が違う!」と人気なのが人参。有機質がたっぷりの土でじっくり育てるので甘みも旨みも違います。

●保存方法…夏になると常温保存では痛むことも。表面の水気をふきとり、ラップでくるんで冷蔵保存を。

筑前煮 味噌仕立て



季節のおすすめ食材

たっぷり野菜の味噌煮込みうどん



木枯らしに負けない、元気の出る1杯

■材料(2人分)／ゆでうどん2玉、豚挽肉60g、キャベツ100g、人参1/4本、かぼちゃ50g、玉ねぎ1/4コ、にら1/4束、だし汁500cc味噌大さじ2、みりん大さじ2、七味唐辛子少々

■作り方／

- ①キャベツはざく切り、人参とかぼちゃは一口大の薄切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ②鍋に挽肉を入れて火にかける。火が通ったら①を入れてひと混ぜし、だし汁を加える。
- ③野菜に火が通ったらうどんと味噌、みりんを入れて7～8分煮込む。最後にざく切りにしたにらを加えて火を止め、器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

白菜のとろとろ煮込み



白菜の甘みをじっくり楽しむ

■材料(2人分)／白菜200g、油揚げ2枚、生姜10g(おろす)、椎茸2枚、人参40g、あれば三つ葉適量、薄口醤油小さじ2、だし汁500cc、水溶性片栗粉大さじ2

■作り方／

- ①白菜は株元を切り落とし、3cm幅に切る。油揚げは幅を半分にして短冊切りにする。
- ②椎茸は石づきを取り、斜め半分に切る。人参は斜めの半月切りにする。
- ③鍋に白菜・油揚げ・椎茸・人参を入れて火にかける。白菜に火が通ったら薄口醤油と水溶性片栗粉を加えてとろみをつけ、3cm幅のざく切りにした三つ葉とおろし生姜を入れて器に盛り付け、おろし生姜をのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

イカとほうれんそうの炒め物



香味野菜をきかせてさっぱりと

■材料(2人分)／ほうれんそう200g、イカ短冊200g、酒30cc、醤油20cc、長ねぎ20g、生姜10g

■作り方／

- ①ほうれんそうは熱湯でゆでて水に取り、水気を絞って3cm幅に切る。
- ②イカは食べやすい大きさに切り、水気をふき取る。
- ③フライパンになたね油を入れ、みじん切りにした長ねぎと生姜、イカを入れて炒める。
- ④イカに火が通ったら、酒と醤油、ほうれんそうを加えてよく炒め、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】スーパーへの食品買い出し用に、お買い物カゴを買いました。籐製で(多分)底が縦に長い長方形の、サザエさんが持つようなアレです。これがとても便利！マイバッグだとへにやっとするので、食品をたくさんつめると中のものがぎゅっと圧迫されるし、豆腐や卵がひっくりかえりそうになってドキドキしますが、これならしっかり安定。多少水にぬれてもOKだし見た目もなんだかいい感じ。携帯するときはマイバッグ、家から買い物に行くときはお買い物カゴ、と使い分けてます。(担当・迫田)