

## 秋の実りの煮物



### 砂糖を使わない、やさしい甘み

■材料(2人分)／鶏モモ肉150g、かぼちゃ80g、さつまいも60g、人参60g、ぶなしめじ1/2パック、玉ねぎ1/2コ、柿1コ、だし汁300cc、醤油20cc、みりん大さじ2、柚子少々

### ■作り方／

- ①鶏モモ肉とかぼちゃ、人参、玉ねぎは一口大の乱切りにする。さつまいもは輪切り、柿は皮をむいてくし切りにし、ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
- ②フライパンに鶏肉を皮目を下にして入れ、火にかける。焼き色が付いたら柿以外の具材を加えて炒め、だし汁、醤油、みりんを入れる。
- ③一煮立ちしたら柿を加え、水分が無くなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、千切りにした柚子の皮を振る。

(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した。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…今の時期は新聞紙に包み、常温で保存してください。

## 玉ねぎの甘さがごちそうです

■材料(4人分)／玉ねぎ2コ、かぼちゃ30g、人参20g、ベーコン20g、溶けるチーズ40g、パセリ少々、キャベツ100g、こしょう少々

### ■作り方／

- ①玉ねぎは皮をむき、上部1cm程を切ってスプーンなどで中をくり抜き、くり抜いた部分をみじん切りにする。
- ②かぼちゃ、人参、ベーコンは5mm角のさいの目に切る。
- ③玉ねぎのみじん切りと②を合わせ、玉ねぎのくり抜いた部分に詰めてレンジにかける(600W8分)。
- ④③を取り出してチーズをのせ、オーブンで焼く(200度3分)。
- ⑤キャベツは千切りにしてレンジにかけ(600W2分)、器に敷いてこしょうを振る。
- ⑥⑤に④の玉ねぎをのせ、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### 【玉ねぎ】

今の時期は北海道産をはじめ、ぐっと甘みの増したものが出回ります。ぜひ丸ごと調理して楽しんでみて!

●保存方法…湿気は大敵。新聞紙でくるみ、冷暗所で保存してください。

## 玉ねぎのオーブン焼き 蒸しキャベツ添え



## 季節のおすすめ食材

### 海老のかぼちゃクリームパスタ



#### エビを殻ごと炒めてうまみアップ!

■材料(2人分)／かぼちゃ80g、人参60g、玉ねぎ40g、エビ8尾、塩少々、生クリーム150cc、パスタ150g、タカノツメ適宜、オリーブオイル大さじ1

#### ■作り方／

- ①かぼちゃと人参は皮をむいて2cm角にし、レンジにかける(600W5分)。生クリームと合わせてミキサーにかけ塩を振る。
- 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る。背ワタを取り殻ごと背開きにしたエビを入れ、火が通るまで両面を焼いたら取り出して殻をはずす。
- ③のフライパンに水100ccとエビの殻を入れて熱し、だしを取る。殻は取り出す。
- ④③に①とみじん切りの玉ねぎ、エビの身を入れてよく混ぜ、ゆでたパスタを加えて和える。あればゆでグリーンピースを乗せる。

### 白菜と春雨、挽肉の煮込み



#### うまみをとろみに閉じ込めて

■材料(2人分)／白菜1/6株、春雨1パック、豚挽肉50g、長ねぎ1/2本、生姜10g、チキンコンソメ6g、醤油10cc、片栗粉大さじ1、白いりごま・黒こしょう各少々

#### ■作り方／

- ①白菜は葉と芯を分け、葉はざく切り、芯はマッチ棒状に切る。
- ②春雨は熱湯でゆでて、そのまま冷ます。
- ③長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ④鍋に挽肉と③、水200cc、チキンコンソメを入れて火にかけ、挽肉に火が通ったら①と②を加えて煮込む。
- ⑤白菜に火が通ったら醤油を入れ、水溶き片栗粉でとろみを付け、ひと煮立ちさせる。
- ⑥器に盛り付け、ごまと黒こしょうを振る。

### キャベツと鶏モモ肉の炒め物



#### 香味野菜を利かせて

■材料(2人分)／鶏モモ肉1枚、キャベツ200g、椎茸3枚、玉ねぎ1/2コ、にら1/4束、生姜10g、A[豆板醤3g、赤味噌20g、砂糖5g、酒大さじ2]

#### ■作り方／

- ①鶏モモ肉は一口大に切り、フッ素樹脂加工のフライパンで油を引かずに両面焼き上げる。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、椎茸は半月切りにし、まとめてレンジにかける(600W3分)。
- ③生姜はみじん切り、にらはざく切りにする。Aを合わせておく。
- ④フライパンにAを入れて火にかけ、沸騰したら①～③を入れ、全体に調味料を絡めたら器に盛り付ける。

(3品ともレシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】大地の野菜は市販品と比べてとてもおいしいと思いますが、どれかひとつ特に味がいいのは？と言われたら、私はごぼうを選びます。えっなんでもって言われそうですが、本当においしい。大地のごぼうは甘いんです。ささがきにしてお味噌汁にするとよくわかります。みりん入れたの？ってくらい甘みと旨みのある汁になります。ザク切りして水で煮込み、柔らかくなったらガーして牛乳を足し、塩で味付けたポタージュは最高。コンソメで煮る必要無しです。ごぼうさん、いつもありがとう。(担当・迫田)