

オニオングラタンスープ



レンジ調理なので、かんたんに作れます

■材料(2人分)／玉ねぎ150g、キャベツ50g、人参40g、かぼちゃ50g、洋風ブイヨン1袋(15g)、バター30g、パン1/2枚、チーズ40g、パセリ少々

■作り方／

- ①フライパンにバターを入れ、スライスした玉ねぎをあめ色になるまで炒める。
- ②キャベツ・人参は千切り、かぼちゃは厚さ3cmの薄切りにし、①に加える。
- ③野菜類がしんなりしたら洋風ブイヨンと水400ccを加え、沸騰したら耐熱性カップに注ぎ分ける。
- ④パンは器の大きさに合わせて切り、トーストしてからチーズと一緒に③に載せてレンジにかける(600W2分)。仕上げに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。

煮崩れさせて、香味野菜で風味よく

■材料(2人分)／里芋小6コ、だし200cc、塩2g、水溶き片栗粉大きじ2、生姜10g、長ねぎ20g、葉ねぎ5g、ごま油適量

■作り方／

- ①里芋はよく洗い、皮をむいて2cm角位の大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れて火にかけ、やわらかく煮崩れるまで煮込んだら、塩と水溶き片栗粉を入れる。とろみがついたところで火を止める。
- ③②を器に盛り付け、刻んだ長ねぎと葉ねぎ、おろし生姜を散らし、ごま油をかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【里芋】

栄養分たっぷりの畑からとれた里芋は旨みがあってほくほく。加熱後にふきんに包んで皮を剥くと剥きやすいです。

●保存方法…低温と乾燥が大敵です。新聞紙に包んでポリ袋に入れ、常温で保存を

里芋のとろとろ煮込み



季節のおすすめ食材

人参と玉ねぎ・キャベツのピクルス



ピクルス液の余熱で野菜に火を入れます

■材料(2人分)／人参50g、玉ねぎ1/2コ、キャベツ80g、A
[酢・オリーブオイル・水各大さじ3]、ローリエ1枚、ケーパー3～4粒、こしょう少々

■作り方／

- ①人参はピーラーでリボン状に削る。キャベツは千切り、玉ねぎは10等分のくし切りにする。
- ②人参とキャベツは3%の塩水に浸け、しんなりしたら水気を絞る。
- ③玉ねぎはレンジにかけ(600w4分)、水気を絞る。
- ④鍋にA、ローリエ、ケーパー、こしょうを入れて火にかける。沸騰したら火を止めて野菜を入れ、粗熱が取れたら保存容器に移す。

鮭とかぼちゃのホワイトシチュー



玉ねぎに粉をまぶしておくのがコツ

■材料(2人分)／鮭切身2切、かぼちゃ80g、人参80g、玉ねぎ1コ、バター20g、小麦粉10g、牛乳400cc、洋風ブイヨン1袋、塩少々、パセリ少々

■作り方／

- ①鮭は1切を3等分に切る。玉ねぎはスライスし、小麦粉をまぶす。
- ②かぼちゃと人参は一口大に切りレンジにかける(600w3分)。
- ③鍋にバターを入れ弱火にかけ溶かし、①の玉ねぎを入れる。
- ④玉ねぎ全体にバターが絡まったら牛乳と鮭を入れる。
- ⑤④を鍋底からよく混ぜ、とろみが出てきたらかぼちゃと人参を入れ、洋風ブイヨン、塩を加える。一煮立ちしたら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

焼きれんこんと里芋のタラコ和え



ほくほくとサクリをたのしむ洋風の和え物

■材料(2人分)／れんこん1節、里芋3コ、塩タラコ1腹、マヨネーズ20g、オリーブオイル小さじ1、三つ葉少々

■作り方／

- ①れんこんは皮をむき、一口大に切る。
- ②里芋は水からゆでて、やわらかくなったら皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、れんこんの表面にうっすら焼き色が付くまで焼く。
- ④ボウルに里芋とれんこん、ほくしたタラコ、マヨネーズをいれて和え、器に盛り付ける。
- ⑤仕上げに、さつとゆでて刻んだ三つ葉をのせる。

(3品ともレシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】今の季節、よく作るのが「じっくりグリル人参&ポテト」です。耐熱皿に縦に切った人参を並べ、オリーブオイルをまわしかけて塩と薄切りにんにく、あとちよっぴりの砂糖をふり、200度で30分くらい。ものすごく甘みがでておやつか！ってくらいおいしいです。ソテーした肉に添えるほか、ひと口大に切って白和えや胡麻和えの具にするのもおすすめ。さつまいもと一緒に焼くのもグッドです。おためしあれ！(担当: 迫田)