

ブロッコリーと豚肉の生姜煮込み



さっと作れて、ビタミンたっぷり!

■材料(2人分)／ブロッコリー(小)1コ、豚小間切150g、きくらげ(乾燥)10g、だし汁200cc、濃口醤油小さじ2、生姜20g、水溶き片栗粉大さじ1

■作り方／

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯の部分も長さ3cmのマッチ棒状に切り、電子レンジで加熱する(600W・2分)。
- ②きくらげは水で戻し、石づきを切り落とす。
- ③フライパンに豚肉を入れて弱火で炒め、表面の色が変わったらだし汁ときくらげを加える。
- ④沸騰したらブロッコリーと醤油、おろした生姜を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【ブロッコリー】

大地を守る会のブロッコリーは、茎も甘くておいしいのが自慢です。皮を厚めにむいて加熱してどうぞ。

●保存方法…全体を湿らせたキッチンペーパーに包んでからポリ袋にいれ、立てて保存してください。

ほくほくのおいもで簡単和風スイーツ

■材料(2人分)／さつまいも200g、上新粉100g、牛乳200cc、砂糖20～30g

■作り方／

- ①さつまいもは皮をむき、さいの目に切り、電子レンジで火を通す(500W・5分)。
- ②①の半量をよくつぶしておく。残りはそのまま。
- ③鍋に上新粉、牛乳、砂糖、さつまいもを入れてよく混ぜる。
- ④ラップを敷いた耐熱容器に③を流し入れ、きちつとラップをかけて電子レンジで加熱する(500W・8分)。

(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…今の時期は新聞紙に包み、常温で保存してください。

さつまいものいろいろ



季節のおすすめ食材

鮭とキャベツと玉ねぎのハーブ焼き



定番のムニエルにひと工夫

■材料(2人分)／生鮭切身 2切、小麦粉 適量、キャベツ 160g、玉ねぎ 1コ、トマト 1/2コ、ローズマリー 1本、タイム 1本 パセリ 少々、オリーブオイル 大さじ1、醤油 20cc、みりん 20cc、酒 40cc

■作り方／

- ①鮭は小麦粉をまぶしておく。
- ②キャベツは大きめのざく切り、玉ねぎは輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、中火で鮭の両面がきつね色になるまで焼き、キャベツと玉ねぎ、ローズマリー、タイムも入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④キャベツと玉ねぎは、火が通ったらハーブと共に取り出す。醤油・みりん・酒・刻んだトマトを入れて鮭に煮絡める。
- ⑤器に野菜と鮭を盛り付け、刻んだパセリを振る。

油揚げと鶏ムネ肉・ほうれんそうの葛引き



ほうれんそうの甘みと鶏肉が美味

■材料(2人分)／ほうれんそう1/2束、鶏ムネ肉100g、葛粉(または片栗粉)適量、油揚げ1枚、だし汁200cc、みりん20cc、薄口醤油20cc、長ねぎ4cm

■作り方／

- ①鶏ムネ肉はへぎ切りにし、葛粉をまぶす。
- ②油揚げは2cm×3cmに切る。
- ③ほうれんそうは熱湯でゆでて水に落とし、水気を切る。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて鶏肉と油揚げを入れ、みりんと薄口醤油を加える。
- ⑤鶏肉に火が通ったら長さ3cmに切ったほうれんそうを入れ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥⑤を器に盛り付け、千切りにした長ねぎをのせる。

長芋とタラコのおやき



味付けはタラコの塩加減が主役

■材料(2人分)／長芋100g、タラコ1腹、葉ねぎ30g、薄力粉大さじ1、醤油少々、オリーブオイル大さじ1

■作り方／

- ①長芋は皮をむき、包丁で細かくたたいてボウルに入れる。
- ②葉ねぎは小口切りにして、ばらしたタラコと一緒に①に入れ、よく混ぜる。
- ③②に薄力粉を加え、生地がまとまるまでよく混ぜる。
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を流し入れる。弱火で両面を焼き、皿に盛り付けて醤油を塗る。

(3品ともレシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】大地を守る会のみかんほどの産地も最低限の農薬しか使いません。そのため市販品のようなきれいな表面ではありません。たとえば皮の表面に黒い煤がついたように見える場合があります。これは、菌の胞子が雨風で運ばれて表皮で繁殖するスス病というもの。他にも黒い小さな点がそばかすみたいに散って見えることも。器量よしではないかもしれませんが、味はコクがあって本当においしいです。中身で勝負の大地のみかん、たくさん食べてください。(担当:迫田)