

大根の肉味噌炒め



赤味噌のこくで満足感もアップ!

■材料(2人分)／大根300g、豚挽肉80g、生姜20g、長ねぎ20g、なたね油大さじ1、赤味噌20g、砂糖10g、酒30cc、粉山椒少々、いんげん2～3本

■作り方／

- ①大根は皮をむいて一口大に切り、レンジにかける(600W8分)。
- ②いんげんは熱湯でゆでて水に落とし、長さ3cmに切る。
- ③長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ④フライパンに油をひき、豚挽肉を火が通るまで炒め、③と赤味噌・砂糖・酒を入れてよく合わせる。
- ⑤④に①の大根を加えて炒め合わせる。
- ⑥器に盛りつけていんげんを飾り、粉山椒を振る。

【大根】

きびしい夏の乾燥や秋の台風に耐えて、おいしく育ちました。他の具材の旨みを吸わせてたっぷりどうぞ。

●保存方法…ラップでぴっちりつつみ、なるべく立てて冷蔵保存を。牛乳パックの空き箱を使うと便利です。

冬の元気をサポートする一品

■材料(2人分)／白菜大2枚、生鮭切身2切、玉ねぎ1/2コ、椎茸2枚、洋風ブイヨン2袋(30g)、片栗粉小さじ2、醤油大さじ1、おろし生姜少々

■作り方／

- ①鮭は皮と骨を取り除いて細かくたたき、みじん切りにした玉ねぎを椎茸を合わせておく。
- ②白菜を広げて片栗粉をはたき、①を葉の先の方にのせ、巻きこんでまとめる。※巻きにくいときは、株元の方を包丁で薄くそぐ。
- ③フライパンに②を詰めるように並べ入れ、洋風ブイヨンを加えた水600ccを注ぎ、火にかける。
- ④沸騰したら火を弱めて12～13分ほど煮込み、醤油を加える。水溶き片栗粉でとろみをつけて、火を止める。
- ⑤ロール白菜を半分に切って器に盛り付け、④のとろみあんをかけておろし生姜をのせる。

【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ててくれました。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。

鮭のロール白菜



季節のおすすめ食材

ほうれんそうとじゃこのオーブン焼き



カロリー控えめのグラタン風

■材料(2人分)／ほうれんそう1束、ちりめんじゃこ10g、小麦粉20g、牛乳300cc、とろけるチーズ40g

■作り方／

- ①ほうれんそうはゆでて水に落とし、水気を切る。
- ②鍋にちりめんじゃこ、ほうれんそう、小麦粉を入れてよく混ぜ、牛乳を入れてから火にかける。
- ③とろみが出たらグラタン皿に入れ、とろけるチーズをのせ、200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。

れんこん・こんにやく・ごぼうの甘辛煮



食物繊維が摂れる! ピリ辛味の煮物

■材料(2人分)／れんこん1節、こんにやく1枚、ごぼう1/2本、みりん60cc、醤油45cc、タカノツメ1本、ごま油30cc、白いりごま少々

■作り方／

- ①れんこんは皮をむき、ごぼうはよく洗って、それぞれ一口大の乱切り(同じ大きさ)にする。
- ②こんにやくも同じ大きさに切り、水からゆでて陸上げ(熱いままザルに上げる)にする。
- ③鍋にごま油をひいてタカノツメを入れ、れんこん、ごぼう、こんにやくを炒めてみりん・醤油を入れ、水分がなくなるまで煎るように煮る。

さつまいもと鶏肉の蒸し煮



蒸し器で作る、こっくり味の煮物

■材料(2人分)／さつまいも1本、鶏モモ肉1枚、長ねぎ30g、生姜10g、A[甜麺醤大さじ3、醤油小さじ2、片栗粉小さじ2]、長ねぎ(仕上げ用)適宜

■作り方／

- ①さつまいもと鶏モモ肉は一口大に切り、蒸し器で火を通す。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③Aを合わせておく。
- ④①～③を耐熱容器に入れてラップで密封し、10分ほど蒸し器で加熱する。
- ⑤蒸し上がったら器に盛り付け、刻んだ長ねぎを振る。

【旬野菜だより】大地を守る会にとって、大根はシンボルベジタブル(そんな言葉ないですが…)かもしれません。創業時のモットーは「農薬の危険性を100万回叫ぶよりも、一本の大根をつり、運び、食べることから始めよう」でした。以前の商品カタログの名前も、大根を指す古い言葉「土大根=つちおおね」からとった『ソチオーネ』でした。どっしりたくましくて、愛嬌もあり、地味だがじんわりおいしい野菜・大根。大地を守る会もそんな風に愛される企業を目指します。(担当・迫田)