

キャベツとかぶ・人参のなます



箸休めにもぴったり

■材料(2人分)／キャベツ 1/8コ、かぶ 2コ、人参 1/4本、A [塩 3g、水 100cc]、B[酢 50cc、水 100cc、砂糖 大さじ1]、ゆず 1/2コ、ごま 1g

■作り方／

- ①キャベツは2cmのざく切り、かぶは皮をむいて厚さ3mm程度の半月切りにする。かぶの葉は細かく刻み、人参は長さ4cmの千切りにする。
- ②ボウルにAを入れ、①を漬ける。
- ③10分ほどおいて野菜がしんなりしたら、水気を絞る。
- ④ボウルにB、③を入れてよく和えて器に盛り付け、刻んだゆずの皮とごまを振る。

【かぶ】

寒くなるにつれて根の部分に甘みがのってきます。皮ごと軽くグリルし塩をふるだけでもおいしい!

●保存方法…葉から水分が蒸発していくので、ついいたらすぐ切り落として別々にポリ袋に入れ冷蔵庫保存を。

たっぷり入れたごぼうの香りも味わって

■材料(2人分)／豚モモスライス120g、ごぼう80g、長ねぎ1本、卵4コ、だし汁150cc、薄口醤油30cc、みりん40cc、三つ葉(あれば)適量、粉山椒少々

■作り方／

- ①豚肉は細切りにする。ごぼうは笹がき、長ねぎは斜め小口切りにする。
- ②鍋にだし汁、みりん、薄口醤油、豚肉、ごぼう、長ねぎを入れて火にかける。
- ③豚肉に火が通ったらざく切りにした三つ葉を入れ、溶き卵を流し入れてふたをし、1分ほど蒸らして器に盛り付ける。仕上げに粉山椒を振る。

【ごぼう】

夏ごぼうに比べ、今のごぼうはコクがあるどっしりとした味。煮ものや炒めものなど加熱してお楽しみください。

●保存方法…乾燥しやすいので、新聞紙にくるんでからポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

豚肉の柳川風



季節のおすすめ食材

高野豆腐とキャベツの卵とじ



高野豆腐を使ってカルシウム豊富な一品に

■材料(2人分)／高野豆腐 2コ、キャベツ 150g、ちりめんじゃこ 5g、玉ねぎ 1/2コ、人参 1/4本、だし汁 200cc、みりん 40cc、醤油 30cc、卵 3コ 三つ葉 適量

※ 醤油はちりめんじゃこの塩加減によって適宜調整する。

■作り方／

- ①高野豆腐は水で戻して絞り、1cm角のさいの目に切る。
- ②キャベツはざく切り、玉ねぎはくし切り、人参は短冊切りにする。
- ③鍋に①②とちりめんじゃこ、だし汁を入れて火にかけ、沸騰したらみりと醤油を入れる。
- ④再び沸いてきたら溶き卵を流し入れ、長さ2cmに切った三つ葉を散らす。
- ⑤卵が半熟状になったら火を止め、器に盛り付ける。

かぼちゃの辛味噌あんかけ



辛味噌にも野菜がたっぷり!

■材料(2人分)／かぼちゃ 200g、玉ねぎ 1/2コ、ニンジン 1/4本、豆板醤 小さじ1、長ねぎ 20g、生姜 10g、豚挽肉 50g、だし汁 100cc、味噌 15g みりん 30cc、水溶き片栗粉 大さじ2、葉ねぎ 少々

■作り方／

- ①かぼちゃは一口大に切り、レンジにかける(600w8分)。
- ②鍋に豆板醤、玉ねぎ・ニンジン・長ねぎ・生姜のみじん切り、豚挽肉・だし汁・みりんを入れて火にかける。
- ③②が沸騰し、豚肉に火が通ったら味噌を溶き入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④器にかぼちゃを盛り付けて③をかけ、刻んだ葉ねぎを振る。

セロリとりんご、じゃがいものサラダ



さっぱりとしてやみつきになる味わい

■材料(2人分)／グリーンセロリ1/4本、りんご1/4コ、じゃがいも1/4コ、マヨネーズ適量、レモン汁適量

■作り方／

- ①じゃがいもは皮をむいてさいの目に切り、火が通るまで水からゆでる。。
- ②りんごは皮ごとさいの目に切る。セロリも同じ大きさに切る。
- ③②レモン汁とマヨネーズを合わせて野菜とりんごを和え、器に盛り付ける。

【旬野菜だより】以前、みかん産地のひとつ南伊豆太陽苑生産者グループに行ったことがあります。日光が効率よく当たるよう、山の斜面に樹が植わっているのですが、これがえっ、ここにみかん植えますか! ?ってくらいの急斜面。垂直に立つのは無理で、転げ落ちないように足をふんばって収穫します。みかん畑が急斜面にあるのは南伊豆に限らず他の産地でもほぼ同様。この季節になると、みかん生産者の皆さん、ころげてケガをされないように〜と思います。(担当・迫田)