

大根とスペアリブの煮物



食べごたえのある、定番の味

■材料(2人分)／大根300g、スペアリブ(小)4本、酒50cc、
醤油30cc、砂糖小さじ1、大根の葉少々

■作り方／

- ①大根は皮をむき、長さ3cmのいちょう切りにする。
- ②鍋に大根の葉以外の材料すべてと水400ccを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて煮込む。
- ③豚肉に火が通ったらそのまま冷まし、脂を取り除く。
- ④食べるときに再度火にかけて温め、器に盛り付けて刻んだ大根の葉を飾る。

【大根】

大根は、大地を守る会の中でも技術力のあるベテラン生産者が多く、味のおいしさはピカイチ。色々な調理方法でお楽しみください。

●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。葉っぱの部分は傷みやすいので切り落として別に保存してください。

生のおいしさをピリ辛ドレッシングで

■材料(2人分)／春菊の葉1束分、ごま油大さじ1、醤油小さじ1、酢大さじ1、豆板醤小さじ1、砂糖小さじ1、白りごま小さじ1/2、海苔1枚

■作り方／

- ①春菊は軸を外し、葉だけしておく。
- ②ごま油、酢、豆板醤、砂糖、醤油を混ぜ合わせておく。
- ③春菊を②で和えて器に盛り付け、ちぎった海苔とごまを振る。

【春菊】

香り豊かでほろ苦い味わいが魅力。加熱はもちろん、葉先の柔らかい部分は生食もおすすめです。

●保存方法…傷みやすいのでポリ袋に包み早めに食べ切りを。使うときは根元を少し切って水をはったボウルに入れておくと葉がピンとはっておすすめ。

春菊のサラダ



季節のおすすめ食材

長芋とれんこん、
こんにゃくのピリ辛炒め



ピリッと大人向けの甘辛味

■材料(2人分)／長芋150g、れんこん1節、こんにゃく1/2枚、タカノツメ1本、ごま油大さじ1、醤油大さじ1、みりん大さじ2、葉ねぎ10g

■作り方／

- ①長芋とれんこんは皮をむき、一口大の乱切りにする。タカノツメはタネを取り除く。
- ②こんにゃくも同じ大きさに切り、水からゆでこぼしておく。
- ③フライパンにごま油、タカノツメ、れんこん、こんにゃくを入れて火にかける。
- ④れんこんに火が通ったら長芋とみりん、醤油を入れて水分がなくなるまで炒り煮にする。
- ⑤器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

さつまいもの柑橘煮



冷めてもおいしい、甘酸っぱい一品

■材料(2人分)／さつまいも1/2本、みかん2コ、レモン1/2コ、みかんジュース200cc、オリゴ糖小さじ1

■作り方／

- ①さつまいもは輪切りにして面取りをする。みかんとレモンは輪切りにする。
- ②鍋に①とみかんジュース、オリゴ糖を入れて火にかける。
- ③さつまいもが煮えたら火を止め、そのまま冷ます。

鶏モモ肉と根菜のポトフ



おだして作る和風ポトフ

■材料(4人分)／鶏モモ肉2枚、れんこん(小)1節、ごぼう(細)1/2本、人参1/2本、小松菜1/2束、だし汁800cc、しょうゆ40cc

■作り方／

- ①鶏モモ肉は皮を下にして弱火で13分ほど焼き、1枚を8等分に切る。
- ②れんこんは皮をむいて一口大の乱切り、ごぼう・人参もれんこんと同じ大きさに切る。
- ③小松菜は熱湯でゆがき、水に落とし、水気を切る。
- ④鍋にだし汁と①・②を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱めて10分ほど煮込み、しょうゆとざく切りにした小松菜を入れて火を止める。
- ⑤器に盛り付け、お好みでこしょうを振る。

【旬野菜だより】以前、人参の草むしりのお手伝いに行きました。繊細な人参の葉が、もりもり生えた雑草に埋もれ一見人参畑か野原かわからないくらい。よく見て人参と間違えないよう注意しても、あっしまった……ということ多し。このコラムではしよっちゅう草むしり大変でした話を書いてますが、除草剤を使わない有機農業ではいかに効率よく除草するか？ は超重要テーマなんです。作物と雑草を見分けて草むしりするAI除草ロボットが早くできないものかなあ。(担当・迫田)