

いもと豚肉の炒め物



いものほのかな甘みも味わって

■材料(2人分)／さつまいも150g、じゃがいも1コ、豚モモ肉100g、生姜20g、三つ葉少々、酒大さじ3、醤油大さじ1

■作り方／

- ①さつまいも・じゃがいもはよく洗って拍子切りにする。生姜は千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②①のいも類を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600W・3分)。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉と生姜を入れてよく炒める。
- ④②と酒、醤油を加えて全体をよく混ぜ、ざく切りにした三つ葉を入れて火を止める。

【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。

生姜とねぎの香りが爽やかなアクセントに

■材料(2人分)／里芋6コ、豚挽肉100g、生姜10g、長ねぎ1/2本、醤油20cc、酒50cc、水溶性片栗粉大さじ1

■作り方／

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③鍋に①と挽肉、酒、水300ccを入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ④里芋に火が通ったら醤油と②を入れる。ひと煮立ちしたら水溶性片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

【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

里芋と挽肉の煮物



季節のおすすめ食材

春菊の茎の山葵マヨネーズ和え



茎だけを使ってこくのある和え物に

■材料(2人分)／春菊の茎2束分、ワサビ2g、マヨネーズ30g、白すりごま2g

■作り方／

- ①春菊の茎は食べやすい長さに切り、熱湯でゆでて水に落とす。
- ②水気を切り、ワサビ、マヨネーズ、すりごまを合わせた衣で和え、器に盛り付ける。

かぶと鶏モモ肉の煮込み



おだしのきいた、やさしい味わい

■材料(2人分)／かぶ3コ、鶏モモ肉150g、人参1/3本、だし400cc、濃口しょうゆ30cc、みりん40cc、いんげん2本

■作り方／

- ①鶏モモ肉、人参は一口大に、かぶは1/4のくし切りにする。
- ②フライパンに皮目を下にして鶏肉を並べ、焼き色がつくまで焼いたら人参、だしを入れる。
- ③鶏肉に火が通ったらかぶ、しょうゆ、みりんを入れ、水分がほぼなくなるまで煮上げる。
- ④器に盛り付け、ゆでたいんげんを飾る。

手羽元とりんごのハーブロースト



りんごとハーブで甘酸っぱくさわやかに

■材料(2人分)／鶏手羽元6本、りんご2コ、はちみつ大さじ2、醤油大さじ2、ローズマリー、タイム各1本

■作り方／

- ①りんご1コは皮ごとすりおろしてポリ袋に入れ、醤油を加える。
- ②鶏手羽元にはちみつを塗り、①に1日以上漬け込む。
- ③オーブンペーパーを敷いた天板に②を広げ、ローズマリー、タイム、くし切りにしてはちみつを塗ったりんごをのせ、200℃のオーブンで15分ほど焼く。
- ④焼き上がったら皿に彩りよく盛り付ける。

【旬野菜だより】今までに畑に育つ野菜の姿を見て、一番びっくりしたのは芽キャベツ。普通のキャベツの小っちゃい版が畑に並んでるのかと思いきや全然違った。ぜひ画像検索していただきたいのですが、ええっ！と度肝を抜かれます。60cmくらいの高さの茎に小さいキャベツがついていて、てっぺんからヤシの木みたいにびよ〜んと葉っぱが出ています。その姿はすみません、なんかもう宇宙人でした。でも、もちろん味はおいしい♪ ゆでて半分に切ってぎゅっと水気を絞り、胡麻和えがおすすめです。(担当・迫田)