

じゃがいもと長ねぎ、桜エビの炒め物



ソースの香りで食欲の湧く一品

■材料(2人分) / じゃがいも2コ、長ねぎ1本、もやし1/2パック、桜えび5g、なたね油大さじ2、ウスターソース30cc、青のり少々

■作り方 /

- ①じゃがいもは水からゆでて皮をむき、一口大に切る。
- ②長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。
- ③フライパンに菜種油をひき、もやし、桜エビ、長ねぎを入れて炒める。
- ④もやしに火が通ったらじゃがいもとウスターソースを入れてよく炒め、器に盛り付けて青のりを振る。

【じゃがいも】

今の時期は、秋に収穫したじゃがいもを貯蔵でじっくりまみを蓄えたもの。様々な調理でお楽しみください。

●保存方法…新聞紙や紙袋にりんごと一緒に入れ、冷暗所で保存。りんごのエチレンガスが発芽を防ぎます。

細さがおいしさの決め手です

■材料(2人分) / グリーンセロリ1本、油揚げ1/2枚、だし汁150cc、薄口しょうゆ5cc、黒こしょう少々

■作り方 /

- ①セロリは細い千切りにし、油揚げも同じ太さ・大きさに切る。
- ②鍋にだし汁と薄口醤油、油揚げを入れて火にかけ、沸騰したらセロリも入れる。再び沸いたら火を止め、器に盛り付けて黒こしょうを振る。

【セロリ】

大地を守る会では産地が限られるので冬にしか出ないセロリ。甘くて香り高くえぐみのない旨さが自慢です。

●保存方法…葉から水分が抜けていくので、葉と茎に分け、それぞれをラップに包んで冷蔵庫で保存を。

セロリと油揚げのさっと煮



季節のおすすめ食材

春菊のんにく炒め



にんにくと一緒に風味豊かな炒め物に

■材料(2人分)／春菊1束、にんにく1/2片、タカノツメ1本、オリーブオイル小さじ2、醤油小さじ2

■作り方／

- ①春菊は軸と葉を分けて、食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくのみじん切り、種を取ったタカノツメを入れて弱火にかける。
- ③にんにくにうっすら色がついたら春菊の軸を入れて炒め、火が通ってきたら葉と醤油も入れ、しんなりしたら器に盛り付ける。

白菜と塩昆布のサラダ



塩昆布とカツオの香りに箸がすすむ一品

■材料(2人分)／白菜1/6コ、塩昆布5g、柚子の皮1/4コ分、カツオ節3g、白いりごま5g

■作り方／

- ①白菜は芯と葉の部分に分け、芯は繊維に垂直に細く刻み、葉の部分は3cm幅のざく切りにする。
- ②柚子の皮は千切りにする
- ③ボウルに白菜、柚子の皮、塩昆布、ごまを入れてよく混ぜ合わせ、器に盛り付けてカツオ節を振る。

さつまいもと切り昆布の煮物



昆布とさつまいものうまみでだし要らず

■材料(2人分)／さつまいも1/2本(150g)、切り昆布3g、さつまいも2枚、醤油小さじ1、三つ葉1本

■作り方／

- ①さつまいもは輪切りにし、さつまいもは拍子木切りにする。
- ②鍋に水300ccと①、切り昆布を入れて火にかける。
- ③さつまいもに火が通ったら醤油を加え、水分がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、さっとゆでた三つ葉をあしらう。

【旬野菜だより】柿は私にとっておかずに使える便利くだもの。おすすめをいくつかご紹介します。●おしゃれサラダ。一口大に切って、モッツアレラチーズと一緒にオリーブオイルと挽きこしょうをかける。●柿の白和え。柿は拍子木切りにし、三つ葉も一緒にきれいです。●酢の物。薄めの一人大に切り、塩もみしたかぶと一緒に。●鶏肉と柿の煮物。柿がみりん役になるのでだしと醤油だけで味付けします。この欄でレシピをご提供いただいている堀さんレシピの中もお気に入りです。ぜひお試しを(担当・迫田)