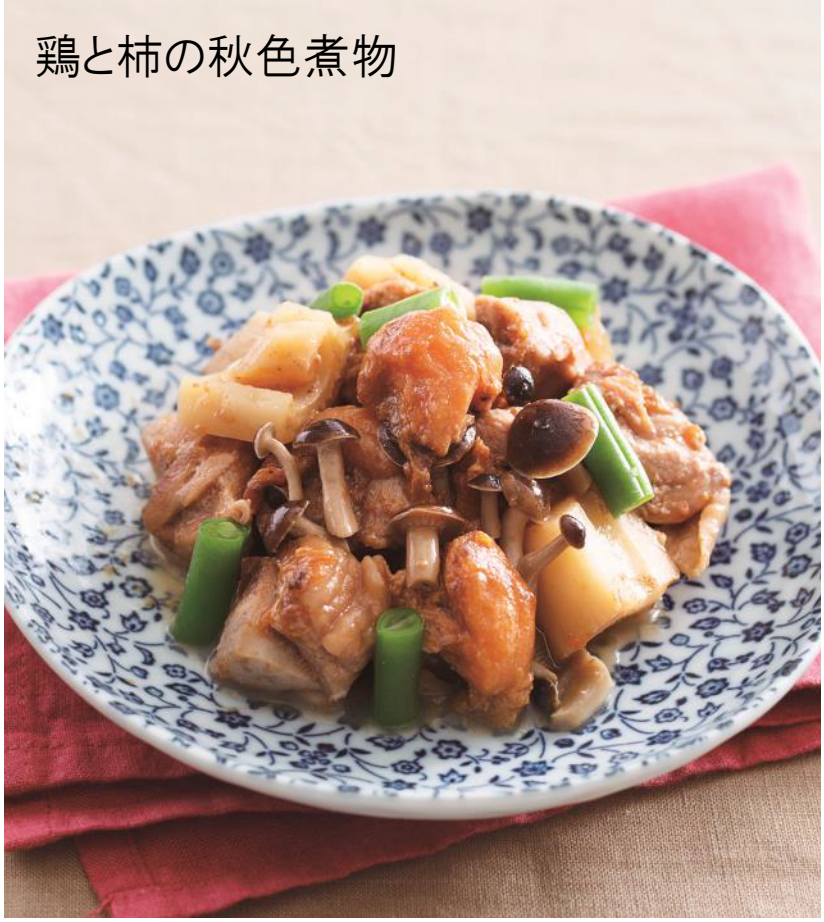
定期ボックス
旬野菜コースの
おすすめ品情報

旬やさい通信

12月26日～

レシピ提供：堀知佐子さん

鶏と柿の秋色煮物



柿の甘みでこっくりと煮ます

■材料(2人分)／鶏モモ肉 200～250g、柿(あんぽ柿でも可) 1コ、れんこん 80g、ぶなしめじ 1/2パック、だし汁 300cc、濃口醤油 20cc、いんげん 2本

■作り方／
①鶏モモ肉は一口大に、柿とれんこんは皮をむき、鶏肉と同じ大きさに切る。
②ぶなしめじは石づきを取り、半分に切る。
③鍋に鶏肉と柿、れんこん、ぶなしめじ、だし汁を入れて火にかける。
④鶏肉に火が通ったら濃口醤油を入れ、水分がなくなるまで煮る。
⑤器に盛り付け、ゆでて2cmに切ったいんげんを飾る。

【柿】
柿は「甘み調味料」としても活躍。産地の一つ・仁司与士久さん（奈良県）は過熟したらカレーやドレッシングに入れるのだとか。お試しあれ。
●保存方法…冷暗所で保存を。皮を剥いて切り、冷凍保存もできます。

長ねぎがおいしい季節のおすすめ常備菜

■材料(2人分)／長ねぎ 1本、厚揚げ1枚、豚挽肉60g、生姜10g、A[赤みそ15g、砂糖小さじ1、水大さじ1]葉ねぎ 少々

■作り方／
①長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、電子レンジにかける(600W1分)。
②厚揚げはサイコロ状に切り、生姜はみじん切りにする。
③フライパンに豚挽肉を入れて弱火にかけ、火が通ったらAを入れる。
④③に長ねぎと厚揚げを入れて炒め合わせる。全体に味がなじんだら器に盛り付け、刻んだ葉ねぎと生姜を振る。

【長ねぎ】
土作りを何より大事にする有機農法では、根菜類がとてもおいしく育ちます。甘い冬の長ねぎ、たっぷりどうぞ。
●保存方法…寒い冬なら新聞紙に包み立てて冷暗所で保存がおすすめ。切ったらラップで包んで冷蔵庫で。

長ねぎと厚揚げの肉味噌炒め

76000181 76000199 76000207(20201226-20201230)

季節のおすすめ食材

定番おかずの時短アレンジ

■ 材 料(2 人 分)／大 根 300g、厚 揚 げ 1　枚、だし 汁 400cc、醤油40cc、七味唐辛子少々

■作り方／
①大根は皮をむきスライサーでスライスする。
②厚揚げはタテ半分に切ってから5mm 幅に切る。
③鍋にだし汁、大根、厚揚げを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にする。
④大根に火が通ったら醤油を入れ、2 ～ 3分炊いて火を止める。
⑤器に盛り付け、七味唐辛子を振る。

レモン香るさっぱりとした一品

■材料(2人分)／かぶ2コ、かぶの葉30g、塩2g、レモン汁大さじ2、白いりごま少々

■作り方／
①かぶは薄くスライスし、かぶの葉は細かく刻み、分量の塩を振る。しんなりしたら水気を絞り、レモン汁をかける。
②①を器に盛り付け、ごまを振る。

具だくさんの和風サラダ

■材料(2人分)／ほうれんそう100g、乾燥カットワカメ3g、ツナ缶(オイル漬け)1/2缶、ミックス大豆の水煮60g、酢大さじ1、醤油大さじ1、海苔1/2 枚

■作り方／
①ほうれんそうは熱湯でさっとゆでて水に落とし、水気を絞って3cm 幅に切る。
②ワカメは水で戻し、水気を切っておく。
③ボウルにツナ、ミックス大豆の水煮、①、②と酢・醤油を入れてよく混ぜ合わせる。
④皿に盛り付け、ちぎった海苔をかける。

【旬野菜だより】冬、我が家の玄関は野菜置き場と化します。傘立ての隣に縦長のカゴを置きごぼうなど縦長野菜を保管。靴棚の靴は納戸に移し、一番上にはみかんとりんごを並べ、下の段には白菜＆葉物＆じゃがたま置き場に。玄関はやっぱり見目よくしておきたいので、ざるやカゴや麻布を使い、きれいにディスプレイ？してるのですが、ぱっと見はほとんど臨時直売所です。でも、野菜がいっぱいある風景っていいですね。今冬は豊作なのでもりもり食べようと思うのでした。(迫田)