

豚肉ときのこの糸昆布煮



作り置きにも向くやさしい味わいの一品

■材料(2人分)／豚モモスライス100g、きのこ(まいたけ)1パック、れんこん 小1節(60g)、人参 30g、切干大根5g、高野豆腐 1枚、醤油 大さじ2、酒 大さじ4、砂糖 小さじ1、糸昆布 5g、青柚子(皮) 少々

■作り方／

- ①豚モモスライスは5mm幅の細切りにする。人参も同じ大きさに切る。れんこんは皮をむき、スライスする。まいたけは細かくほぐしておく。
- ②切干大根は水で戻し長さ5cmに切る。高野豆腐は水戻し、厚みが半分になる様に切って拍子木切りにする。
- ③鍋に①・②と糸昆布、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら酒と砂糖を入れ、再び沸いたら醤油を加え、水分がなくなるまで煮込む。
- ④冷めたら器に盛り付け、青柚子の皮をおろして振る。

【まいたけ】

きのこは培地に使うとうもろこしの芯に海外のものを使う場合がありますが、大地では国産おから配合のおが粉を使っています。

●保存方法…水気がついていると傷みやすいのでキッチンペーパーに包んでチャックつき保存袋に入れて保存。

かぶの葉も一緒にいただきます

■材料(2人分)／かぶ 2コ、かぶの葉 50g、鶏モモ肉 1枚、昆布 3cmほど、醤油 大さじ1、みりん 小さじ2、ゆず少々、なたね油 大さじ1

■作り方／

- ①かぶは皮ごと8等分のくし切りにする。葉は長さ3cmに切る。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、皮目を下にしてなたね油を引いたフライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ③皮目に焼き色が付いたら裏返し、水 300cc、昆布、かぶを入れる。沸騰したら醤油とみりん、かぶの葉を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、刻んだゆずの皮を散らす。

【かぶ】

かぶは寒くなると実に糖分を蓄えて甘みが増してきます。皮がおいしいのでぜひむかずにそのままどうぞ。

●保存方法…葉と根を切り離し、それぞれ別に新聞紙に包んでポリ袋に入れて保管を。

かぶと鶏モモ肉の煮物



季節のおすすめ食材

鮭とごろごろ野菜の汁もの



食べ応えのあるあったか汁

■材料(2人分)／生鮭切身 2切、れんこん 1節、ごぼう 1/2本、さつまいも 1/2本、かぼちゃ 100g、サラダ油 大さじ1、だし汁 600cc、味噌 40g、牛乳 200cc、葉ねぎ・粉パプリカ(あれば) 各少々

■作り方／

- ①鮭は1切を4等分に切る。
- ②野菜は大きめの一口大に切る。
- ③鍋に油をひき、②を2～3分炒めて鮭とだし汁を入れ、野菜に火が通ったら牛乳を加える。再び沸騰したら味噌を溶かし入れ、火を止める。
- ④器に盛り付け、刻んだ葉ねぎと粉パプリカを振る

下仁田ねぎの卵どんぶり



冬のネギの甘さをシンプルに楽しむ

■材料(2人分)／下仁田ねぎ 1本(無い場合は長ねぎ 1.5本)、油揚げ 1枚、卵 2コ、ごはん 2人分、A(白だし 大さじ3、みりん 大さじ2、水 大さじ4)

■作り方／

- ①油揚げは1cm幅に切って湯をかけ、油抜きしておく。
- ②下仁田ねぎは5mmの斜め切りにする。白い部分を先にフライパンで素焼きにする。焦げめが付いたら青い部分、①Aを加えて中火で煮る。
- ③具に火が通ったら溶き卵を流し入れ、火を止め、ふたをして蒸らす。

果物のワイン漬け



冬のフルーツで作るおしゃれな一品

■材料(2人分)／りんご 1コ、みかん 2コ、干しあんず 100g、ドライブルーベリー 10コ、赤ワイン(甘口) 300ml、はちみつ 大さじ3、バルサミコソース 大さじ1、ブラックペッパー 2つまみ、シナモンパウダー 適量、ミント 適量

■作り方／

- ①りんごは皮をむいて8等分のくし切り、みかんは外皮をむいて4等分の輪切りにする。
- ②鍋に赤ワインとはちみつ、バルサミコソースを入れ、沸騰させて火を止める。
- ③②に①と干しあんず、ドライブルーベリーを入れ、シナモンパウダーとブラックペッパーを振って保存容器に入れたら半日ほど漬け、食べるときにミントを飾る。

【旬野菜だより】1月は春夏の農産品について、生産者の誰にいつ・何を・どれくらい作ってもらうかの予定表(作付け表)を作る時期です。これがとても大変！何十種類もの野菜それぞれに数か所の産地があり、かつ出荷時期が異なるため、超複雑なパズル作業です。作業用データを見たことがありますが、細かすぎて見るだけで気が遠くなりました。でも確実に野菜をお届けするために大事な仕事です。今日も担当者は頭から湯気を立てつつ調整作業をしています。(迫田)