

## セロリとごぼうのピクルス



### 和洋のおかずに合うピクルス

■材料(2人分)／グリーンセロリ本、ごぼう1/2本、酢50cc、砂糖大さじ1、オリーブオイル50cc、水100cc、薄口醤油25cc、白いりごま少々

#### ■作り方／

- ①セロリとごぼうは長さ3cmの拍子木切りにする。
- ②鍋に酢・砂糖・オリーブオイル・水・薄口醤油を入れて火にかけて、ひと煮立ちさせたら火からおろす。
- ③①のごぼうを②とは別の鍋に入れひたひたの水を入れて火にかける。沸騰したらセロリを入れ、再び沸いたらザルに上げ、温かいうちに②に入れてそのまま冷ます。
- ④1日おいて味をなじませたら器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

#### 【グリーンセロリ】

「こんなにおいしいのは初めて食べました!」のお声を多くいただく野菜です。「トップセラー」という香り豊かで甘みのある品種です

●保存方法…葉と茎を分け、それぞれをラップで包むかポリ袋に入れて保存を。葉っぱ冷凍保存できます。冷凍のままスープの具などにどうぞ

## おもてなしの前菜にも

■材料(2人分)／白菜200g、長ねぎ80g、鶏ムネ肉1/3枚、みりん50cc、梅干し3コ、白いりごま5g

#### ■作り方／

- ①白菜は幅3cm程度のざく切り、長ねぎは1cm幅の斜め切りにし、レンジにかける(600w3分)。
- ②鶏ムネ肉は耐熱皿に入れて酒を振り、ラップをしてレンジにかける(600w4分)。冷めたら、手で粗くほぐす。
- ③梅干しは種を取り除いて包丁で細かくたたき、みりんを合わせておく。
- ④ボウルに白菜、長ねぎ、鶏肉、③を合わせてよく和え、器に盛り付けてごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

#### 【白菜】

大地を守る会の生産者は、特においしい品種を選んで育てています。加熱したときに濃くておいしい甘みとうまみを堪能できますよ

●保存方法…真冬は新聞紙に包んで冷暗所保存でもOK。根元をぐっと深く切っておくと、中心の葉が盛り上がってきません。

## 白菜とねぎ、鶏胸肉の梅和え



## 季節のおすすめ食材

### タラとほうれんそうのさっと煮



素材を順番にさっと煮て仕上げます

■材料(2人分)／タラ切身2切、ほうれんそう100g、人参20g、長ねぎ10cm、こしょう少々、片栗粉大さじ1、酒50cc、薄口醤油20cc、水100cc、

■作り方／

- ①タラは熱湯に通し、うろこを洗い流す。水気を拭き、こしょうと片栗粉をまぶす。
- ②ほうれんそうはさっとゆでて水に取り、水気を絞って3cm幅に切る。人参と長ねぎは千切りにする。
- ③鍋にタラと水100cc、薄口醤油、酒を入れて火にかけ、沸騰したら火を弱める。
- ④タラに火が通ったら取り出し、器に盛りつける。
- ⑤④の鍋にほうれんそうと千切りの人参を入れてさっと温め、タラの上に盛りつけ千切りの長ねぎを飾る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 大根とエビの葛引き



エビとだしのうまみをしみじみ味わえます

■材料(2人分)／大根300g、グリーンピース(あれば。正味)30g、エコシュリンプ(むきみ)100g、だし汁300cc、薄口醤油20cc、みりん20cc、葛粉15g、おろし生姜10g

■作り方／

- ①大根は皮をむき、さいの目に切る。
- ②エコシュリンプはよく洗って水気を切り、3等分に切る。
- ③グリーンピースは熱湯でゆでておく。
- ④鍋にだし汁と大根を入れて火にかける。大根に火が通ったら、みりん、薄口醤油、エコシュリンプ、グリーンピースを加える。
- ⑤エコシュリンプに火が通ったら、だし汁で溶いた葛粉でとろみをつけ、おろし生姜を入れて器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### ねぎとじゃがいものスープ



長ねぎとじゃがいものスープ

■材料(2人分)／長ねぎ2本、じゃがいも1コ、オリーブオイル適量、バター大さじ1、にんにく1/2片、洋風ブイヨン1コ、ローレル1枚、パセリ1本、塩ひとつまみ、粉チーズ適量

■作り方／

- ①じゃがいもは皮をむいて半分に切り、1cm幅に切って水につけておく。
- ②鍋にオリーブオイルとバター、にんにくを入れ、香りが立ったら、斜め薄切りに切った長ねぎを混ぜながら炒める。
- ③しんなりしてきたら、水500ml、洋風ブイヨン、ローレル、パセリの茎を入れてふたをして10分煮込み、じゃがいもを加えて、火が通ったら塩を加え、火を止める。
- ④ローレル、パセリの茎を取り出し、粉チーズとパセリの葉のみじん切りを仕上げに振る。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

【旬野菜だより】この季節、思い出すのは白菜の頭しぼり作業。白菜が霜にあたって傷まないよう大きな外葉でぐるみ、てっぺんをひもで縛る作業のことです。以前、福井忠雄さん・一洋さん親子(埼玉県日高市)の畑でお手伝いしました。寒風ふきすさぶ1月、中腰になり大きな白菜をかかえるようにして1つずつ結んでいくのは本当に重労働。10個結んだら腰が痛くなってきました、福井さんたちは数千個結ぶのだとか…!! 以来、白菜が届くと農家の皆さんありがとうございますと頭をさげて頂いています。(迫田)