

## ニラたっぷりれんこんもち



おやつにもおつまみにもぴったり

■材料(2人分)／れんこん350g、ニラ1/2束、片栗粉大さじ2、塩ふたつまみ、醤油 酢 各適量、なたね油大さじ1

■作り方／

- ①れんこんは300gをすりおろし50gを粗くみじん切りにする。ニラは1cmの長さに切る。
- ②①に片栗粉、塩を加えて混ぜ、生地をまとめる。
- ③フライパンになたね油をひいて、6等分にした生地を丸くおいて形を整えてから、火をつけ焼いていく。両面がこんがり焼けたらでき上がり。酢、醤油を付けていただく。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

【れんこん】

寒い時期に胸まで泥につかり収穫するれんこん。根を傷めず、なるべく長い節で収穫できるよう神経を使います。旬の時期にたっぷりどうぞ。

●保存方法…切り口が黒く変色するのは、畑の泥に含まれる酸化鉄が変色したもので、れんこんのタンニン類によるもの。食べても問題はありません。保存は切り口をラップで覆って冷蔵庫で。

## 大胆かつ簡単に作るごちそうメニュー

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、豚挽肉100g、玉ねぎ1/4コ、生姜20g、洋風ブイヨン1コ、トマトジュース200cc、醤油20cc、水溶性片栗粉大さじ1、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①玉ねぎと生姜をみじん切りにし、豚挽肉とよく練り合わせる。
- ②キャベツの芯を切り取り、葉と葉の間2～3カ所に①をはさんで鍋に入れる。水300ccと洋風ブイヨンを入れ、ふたをして火にかける。肉に火が通ったらトマトジュースと醤油を入れ、弱火で10分ほど煮込む。
- ③②を皿に盛り付ける。鍋に残った煮汁は火にかけて水溶性片栗粉を入れとろみを付けて全体にまわしかけ、刻みパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【キャベツ】

寒くなればなるほど甘味を増す冬キャベツは今がまさに旬。みっちり葉が詰まって重量感あるものをお届けします。

●保存方法…根元部分をくりぬき濡らしたペーパータオルをつめポリ袋に入れて冷蔵庫へ。まるごと1コなら玄関など寒いところに置いて

## キャベツのミルフィーユ



## 季節のおすすめ食材

### 里芋の明太子和え



### タラモサラダの里芋バージョン

■材料(2人分)／里芋4コ、明太子1腹、マヨネーズ大さじ1、玉ねぎ1/6コ、葉ねぎ少々

#### ■作り方／

- ①里芋はよく洗い、下側の根を切り落とし、鍋に入れて水からゆでる。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。
- ③①のさとに火が通ったら水にいれ、皮をむく。
- ④ボウルに③と明太子、マヨネーズ、玉ねぎのみじん切りを入れ、里芋を軽くつぶすように全体をよく混ぜる。
- ⑤器に盛り付け、刻んだ葉ねぎをのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 新玉ねぎと新じゃがのカレー炒め



### お弁当のおかずにもおすすめです

■材料(2人分)／新玉ねぎ1コ、新じゃがいも1コ、豚小間切100g、豚小間切100g、ウスターソース大さじ2、カレー粉少々、あれば青のり少々

#### ■作り方／

- ①玉ねぎは2cm程度の乱切り、じゃがいもは皮をむいて3cm角に切る。じゃがいもは水からゆでて火を通す。
- ②フライパンに油適量と豚肉を入れ、弱火で炒める。
- ③肉に火が通ったら玉ねぎ、じゃがいも、ウスターソース、カレー粉、青海苔を入れ、全体に味を回すよう炒め合わせたら器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### ニラたっぷり雑炊



### ニラと卵で栄養たっぷり!

■材料(2人分)／ごはん150g、ニラ1/2束、だし汁400cc、薄口醤油10cc、卵1コ

#### ■作り方／

- ①ごはんはよく洗い、ザルに上げて水気をよく切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①ほ入れる。
- ③再度沸いたら薄口醤油、刻んだニラを加え、溶き卵ほ回し入れて火を止め、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

冬キャベツ産地の一つ・愛知県の天恵グループの畑は「ええっ?！」ってくらい小石がいっぱい畑にあります。砂礫土と言って水はけが良くおいしい野菜が育つのですが、手入れは大変。肥料分が水と一緒にすぐ流れていき、耕運機を入れると機械の歯が大量の小石にあたってすぐダメになる。あたりが暗いころに作業すると石が刃にあたって火花が散る様子が見えるというからすごいですね。でも、天恵の野菜はキャベツもセロリもなんでもおいしい。大好き産地のひとつです。(担当: 迫田)