

にんじんごはんむすび



シンプルだけどしみじみおいしい

■材料(2人分)／白米2合、水2合分、人参100g、カツオ節3g、バター10g、塩・こしょう各適量

■作り方／

- ①炊飯器に研いだ米と水を入れ、30分おく。
- ②人参をすりおろして1に加え、混ぜてから炊く。
- ③炊き上がったら、カツオ節、バター、こしょうを加えて混ぜる。
- ④手に少量の塩を付け、三角形のおむすびにする。

【人参】

今の人参は昨年夏に種まきしたものの。種まき時期の長雨に悩まされましたがその後の好天でおいしく育っています。

●保存方法…新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷暗所で立てて保存すると長持ちします。

春の味を楽しむパスタ

■材料(2人分)／スパゲティ150g、菜花60g、アサリ(殻付き) 300g、にんにく1片、タカノツメ1本、オリーブオイル大さじ2、醤油小さじ1

■作り方／

- ①スパゲティを時間通りにゆでる。
- ②にんにくはみじん切り、タカノツメは種を取り除く。
- ③菜花は細かく刻む。
- ④フライパンに②とオリーブオイル、アサリを入れて弱火にかける。
- ⑤アサリの口が開いたら菜花とスパゲティを加え、醤油を回し掛けてよく混ぜる。
- ⑥器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【菜花】

一足早く春を告げる野菜。四国・九州産地から登場し、北上していきます。成長が早くすぐ花が咲いてしまうので産地での収穫は大忙しです。

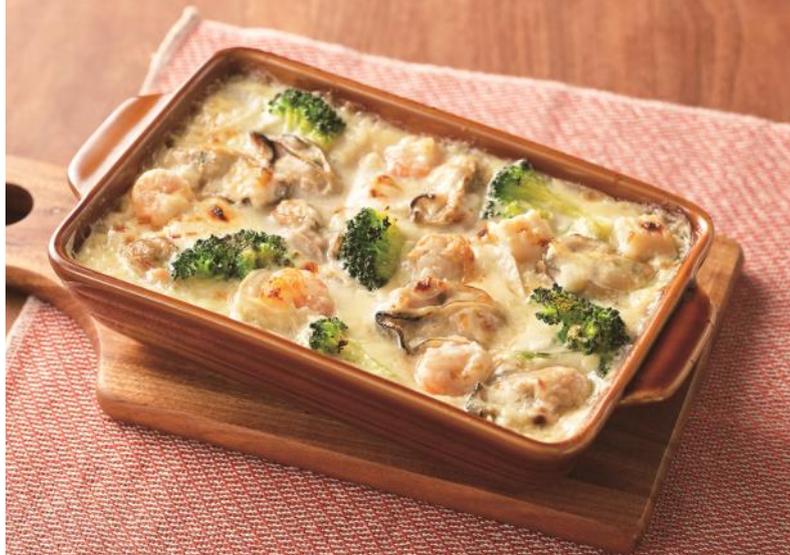
●保存方法…すぐに花が開いてくるので、ポリ袋に入れ早めに食べきりを。ゆでて冷凍保存もできます。

菜花のペペロンチーノ



季節のおすすめ食材

カキの和風シーフードグラタン



隠し味の卵黄と白味噌がきいた濃厚ソース

■材料(2人分)／生カキ1パック、玉ねぎ1/2コ(80g)、里芋2コ(200g)、ブロッコリー50g、シーフードミックス130g、小麦粉適量、バター15g、白味噌小さじ1、卵黄1コ分、シュレッドチーズ80g、油・塩・こしょう各適量 A [クリームシチュウ(ルウ)1パック、牛乳400ml、ローリエ1枚]

■作り方／

- ① カキはざるに上げ、小麦粉をまぶし、流水で洗い流して水分をふき取る。鍋にバターを温めカキを焼いて取り出す。
- ② 同じ鍋に油を足し、スライスした玉ねぎと、半分に切り、3mm厚さに切った里芋を加え炒め、Aを入れる。ルウが溶け、なめらかになるまで混ぜながら火を通す。
- ③ シーフードミックスを加え、少し加熱したら火を止め、白味噌と卵黄を加えて、塩・こしょうを振る。
- ④ 耐熱皿にバター(分量外)をしき、③を流し込み、カキとボイルしたブロッコリーをのせ、チーズを振りオーブントースターで焼く。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

サンマのハーブグリル

野菜のバルサミコソース添え



栄養豊富な青魚をハーブで香り良く

■材料(2人分)／サンマ 2尾、きくらげ 2g、生しいたけ 2枚、ぶなしめじ 1/2パック、かぼちゃ 50g、れんこん 50g、バルサミコ酢 100cc、ミックスハーブ(ドライ)少々、塩 少々

■作り方／

- ① サンマは半分に切り、塩とハーブを振る。
- ② きくらげは水で戻して干切り、しいたけも同じに切り、ぶなしめじは石突きを取り、ほぐしておく。かぼちゃは薄切り、れんこんは7mmの輪切りにする。
- ③ ②を耐熱容器に入れて電子レンジにかける(600W2分)。
- ④ バルサミコ酢を鍋に入れ半量になるまで煮詰め、③の野菜にかけてよくなじませる。
- ⑤ サンマを魚焼きグリルに入れ、両面香ばしく焼き上げ、④を添える

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

牛肉と春雨のカレー味スープ



中東の香りをまとったアレンジ中華

■材料(2人分)／牛バラスライス 180g、春雨 30~50g(お好みで)、油揚げ 1枚、あれば香菜 1束、ねぎ 10g、生姜 10g、油 小さじ1、塩 小さじ2、カレー粉 大さじ1、水1L

■作り方／

- ① 牛バラ肉は食べやすく切る。春雨はお湯で戻し、食べやすい長さに切る。油揚げは湯通しして細切りに、ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ② 鍋に油とカレー粉、ねぎ、生姜を入れ、弱火で焦げないように炒める。香りが出たら、水を入れ強火で沸かす。
- ③ 肉、春雨、油揚げを②に入れ、中火で約3分煮込む。塩を入れ、さらに2分煮る。
- ④ 器に③を盛り付け、あれば切った香菜を散らす。

以前1月末にキウイ生産者・松永 剛行さんの畑に出荷のお手伝いに行きました。「冬にキウイの出荷!?!」と言う感じがしますが、国産キウイは11月に一気に収穫し、専用の保存庫に入れ翌年4月まで少しずつ出荷するのです。保存庫の中は気温2~4度・湿度100%。キウイ表面の毛が水分を吸収しており高湿度を保つ必要があるのだとか。出荷に適した熟度が表面を軽く押して柔らかさで判断しますが、私にはイマイチわからず…。手にもった瞬間に判断できる松永さんに「神の手だ…」とうならされたのでした。(担当: 迫田)