

かぶと春キャベツのハーブ焼き



ハーブの香りでいただくシンプルレシピ

■材料(2人分)／かぶ2コ、春キャベツ1/2コ、ローズマリー1本、タイム1本、A[味噌5g、オリーブオイル20cc、酢15cc、砂糖少々]

■作り方／

- ①かぶは4～6等分のくし切りにする。
- ②春キャベツは大きめに切る。
- ③フッ素樹脂加工のフライパンに①と②、ハーブを入れてふたをし、弱火で蒸し焼きにする。その間にA(味噌ドレッシング)の材料を混ぜ合わせる。
- ④かぶに火が通ったら器に盛り付け、味噌ドレッシングをかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【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…葉から水分が出ていきます。葉と根を切り離し別々に新聞紙に包んでポリ袋に入れて保管を。

味も作り方もやさしい一品です

■材料(2人分)／大根300g、水菜1/2把、シラス25g、昆布2g、七味唐辛子少々

■作り方／

- ①大根はマッチ棒状に切り、水菜はざく切りにする。
- ②鍋に昆布、大根、シラス、水400ccを火にかける。
- ③大根に火が通ったら昆布を取り出し、千切りにして鍋に戻す。
- ④再び沸いたら水菜を入れて火を止め、器に盛り付ける。お好みで七味唐辛子を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【大根】

今は冬大根の旬まっさかり。甘みも柔らかな辛みもあってとっても美味しい時期です。

●保存方法…切った大根もなるべく立てて保存がベスト。牛乳パックの空き箱に立てて入れると便利です。

大根と水菜・シラスのさっと煮



季節のおすすめ食材

セロリときくらげ、イカの炒め物



ほんのり中華風のシンプルな一品

■材料(2人分)／グリーンセロリ1/2本、きくらげ(乾燥)1g、イカ短冊80g、ごま油大さじ1、タカノツメ1本、塩少々、酒大さじ3、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①セロリは厚さ3mmの斜め切り、きくらげは水で戻して石づきを外す。
- ②イカもセロリと同じ大きさに切る。
- ③フライパンにごま油とタカノツメ(種は抜く)を入れて火にかけ、イカ、セロリ、きくらげ、塩、酒を入れて強火で炒める。
- ④イカに火が通ったら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

里芋団子のみぞれあんかけ



体にやさしく、芯まで温まります

■材料(2人分)／里芋6コ、豚挽肉40g、長ねぎ1/2本、味噌5g、片栗粉適量、だし汁200cc、醤油20cc、大根1/3本、ゆずの皮(刻む)少々

■作り方／

- ①里芋は根の部分を切り落とし、水からやわらかくなるまでゆでて皮をむき、熱いうちにつぶす。
- ②フライパンで豚挽肉を炒め、火が通ったらみじん切りにした長ねぎと味噌を加え、火を止める。
- ③②を①で包んで丸め、片栗粉をまぶして油で揚げる(180℃2分)。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら大根おろしと醤油を入れ、火を止める。
- ⑤器に里芋を盛り付け、④をかけてゆずをかざる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

鶏と豆腐の薬膳小鍋



シンプルだけどしみじみ温まる小鍋

■材料(2人分)／鶏手羽元4本、豆腐1/2丁、チンゲンサイ1株、長ねぎ1本、とりがらスープ3本、すだち1コ、山椒適量、A[醤油大さじ1、みりん大さじ1、ごま油小さじ1]

■作り方／

- ①鍋にとりがらスープと水(600ml)を入れて煮立ったら鶏手羽元を入れ、あくを取りながら中火で煮る。
- ②鶏手羽元がやわらかくなったら、チンゲンサイ、豆腐を入れ、火が通ったら止める。
- ③刻んだ長ねぎを入れてAを混ぜ合わせたタレでいただく。すだち、山椒は好みで。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

柑橘の種類が増えてきました。私のイチオシは文旦！さくさくした食感とグレープフルーツを甘くしたような爽やかな味にやみつきです。子供の頭くらいあるサイズ感は一ぱく大。初めて届いたときはおっと声に出してしまいました。収穫直後は酸っぱいらしく、地中(!)に穴を掘ってぶたんを入れ糞でかこって保存しながら酸味を抜いているのだとか。皮が分厚いのでむくのが大変ですが苦勞する価値あり。皮は砂糖煮やマーメイドにしてもおいしいですよ。(担当:迫田)