

炊飯器で！トマトリゾット



炊飯器で手軽にできるのが嬉しい

■材料(2人分)／白米1合、水1合分、トマト2コ、醤油大さじ1、オリーブオイル大さじ1、塩・こしょう各適量、粉チーズ大さじ1

■作り方／

- ①米を研いで炊飯器に入れ、水を加えて30分おく。トマトはヘタを取る。
- ②①に醤油を加えて混ぜ、トマトをのせて通常どおり炊く。
- ③炊き上がったらオリーブオイルを加え、トマトを崩すように混ぜる。塩・こしょうで味を調える。
- ④器に盛り付け、粉チーズを振る。

【トマト】

春トマトは低温でゆっくり育つので旨みの濃いのが特徴。生でも加熱してもどちらでもおいしい！

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。ざく切りにして冷凍保存すると、そのまま加熱調理に使えて便利です。

さっと作れる箸休め

■材料(2人分)／キャベツ10g、油揚げ1枚、長ねぎ1/2本、白いりごま5g、酢大さじ1、醤油大さじ1、砂糖小さじ1

■作り方／

- ①キャベツはざく切り、長ねぎは幅1cmの斜め切りにし、レンジにかけて(600W1分)水に落とし、水気を絞る。
- ②油揚げは短冊切りにして、フライパンで両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③ごまをすり、酢・醤油・砂糖と合わせる。
- ④①と②を③で和え、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【キャベツ】

今の時期は寒さで甘みもうま味ものっています。冬のキャベツならではの味わいをお楽しみください。

●保存方法…芯をくりぬき濡らしたペーパータオルを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵庫で。切断面はラップでぴっちり覆ってください。

キャベツと油揚げの胡麻酢和え



季節のおすすめ食材

いもようかん



しっとり、やわらかな和スイーツ

■材料(2人分)／さつまいも300g、かぼちゃ100g、牛乳300cc、砂糖30g、寒天4g

■作り方／

- ①さつまいもとかぼちゃは皮をむき、一口大に切ってさつと洗うように水でぬらす。耐熱容器にいれ、電子レンジで加熱する(600W4分)。
- ②①が温かいうちに砂糖を加えてよくつぶす。
- ③鍋に牛乳と寒天を入れ、よく溶かしてから火にかける。沸騰したら②を入れてよく混ぜ、火から下ろす。
- ④粗熱から取れたら水でぬらした型に流し入れ、冷やし固める。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

かぼちゃ団子



白玉粉で歯切れのよいお団子に

■材料(2人分)／かぼちゃ100g、白玉粉50g、砂糖10g、きな粉10g、黒みつ小さじ2

■作り方／

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジにかけ、(600W7分)、よくつぶしておく。
- ②白玉粉は細かくすり潰し、①と砂糖を入れて混ぜる。
- ③鍋に湯を沸かし、一口大に丸めた②をゆでる。浮いて来たら水に落とす。
- ④③の水気を切って器に盛り付け、きな粉と黒みつをかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

長ねぎの牛肉巻き



冬の滋味「長ねぎ」を主役にたっぷり

■材料(2人分)／長ねぎ20cm×2本、牛肉薄切り150g、片栗粉適量、醤油・みりん各大さじ1、山椒適量、油適量

■作り方／

- ①長ねぎ20cmを牛肉で巻いて片栗粉をまぶす。
 - ②フライパンに油をひいて、①を弱火で転がしながらふたをして焼く。
 - ③長ねぎに火が通ったら、醤油、みりんを入れ、フライパンを傾け、タレを煮切ってから絡める。
 - ④5等分に切って皿に盛り、山椒を振る。
- ※醤油とみりんはフライパンの端の空いたスペースで煮切ってから絡めるのがポイント。水分が飛んで濃厚なおいしさに仕上がります。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

ステイホームでの毎日のごはん作り、ほんと大変ですね。最近よく思い出すのは農家のお母ちゃんたち。みなさん、畑作業をしつつ、毎日3食家族ぶんのごはん作りをステイホーム以前からず〜と何十年も続けているのです。よく覚えているのが、「朝ごはん食べたら昼と夜のぶんも作ってお重に詰める」作戦。なんとおやつも蒸しパンまで詰めちゃってました。「工夫しないと食事作りだけで1日が終わる」。確かにそうですよね。私もお重作戦やろうかしら。(担当:迫田)