

ミネストローネ風パスタ



お鍋一つで作る、具沢山のスープパスタ

■材料(2人分)／キャベツ80g、人参1/4本、玉ねぎ1/4コ、かぼちゃ50g、洋風ブイヨン2コ、ソーセージ2本、ホールトマト1/2缶、ローリエ1枚、塩・胡椒各少々、スパゲティ50g、パセリ少々

■作り方／

- ①キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、ソーセージは7mm角のさいの目に切る。
- ②鍋に水100ccを入れ、洋風ブイヨン、ホールトマト、ローリエ、①のキャベツ以外の素材を入れて火にかける。
- ③②が沸騰したら半分に折ったスパゲティを加え、時間通りにゆでたらキャベツを入れ、塩・胡椒をして火を止める。
- ④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)

【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。みっし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も

素材の甘みを生かした おもてなし向けの一品

■材料(2人分)／さつまいも(紅あずま)1/2本、りんご1/2コ、セロリ1/2本、レーズン大さじ1、マヨネーズ大さじ1、アーモンド大さじ1

■作り方／

- ①さつまいも、りんご、セロリは1cm角に切る。
- ②レーズン、アーモンドは細かく刻む。
- ③さつまいもは電子レンジ(弱め)に3分ほどかける。
- ④ボウルにさつまいも、りんご、セロリ、アーモンド、レーズンを入れ、マヨネーズで和える。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【セロリ】

「トップセラー」という香り豊かで甘みのある品種です。市販は通年ありますが大地を守る会でのお取り扱いは今だけ。お見逃しなく!

●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。葉っぱは冷凍保存できます。冷凍のままスープの具などにどうぞ

さつまいもとりんごとセロリのサラダ



季節のおすすめ食材

かぼちゃとかぶのオリーブのソテー



野菜の甘みをシンプルに味わって

■材料(2人分)／かぼちゃ60g、かぶ2コ、オリーブ6粒、オリーブオイル30cc、タイム1本、パセリ少々

■作り方／

- ①かぼちゃは馬蹄型に切りかぶはくし切りにする。
- ②オリーブは細かく刻む。
- ③フライパンにオリーブオイルと①、タイムを入れて蓋をし、火にかける。
- ④かぼちゃに火が通ったら②を入れてさっとかき混ぜ、器に盛り付ける。仕上げに刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

炒り豆腐



野菜とタンパク質をバランスよく

■材料(2人分)／かぼちゃ50g、人参50g、玉ねぎ50g、木綿豆腐1丁、卵1コ、砂糖小さじ2、淡口醤油大さじ2、白ごま5g、葉ねぎ少々、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①木綿豆腐は水切りをする。(重しをのせて30分ほどおく)
- ②かぼちゃ、人参、玉ねぎは5mm角のさいの目に切る。
- ③鍋にごま油をひいて②を炒め、火が通ったら①をくずしながら入れて3分ほど炒める。
- ④砂糖、淡口醤油、ごま、溶き卵を順に加える。卵に火が通ったら器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

アンチョビポテトサラダ



新じゃがで作ってもおいしい

■材料(2人分)／じゃがいも2〜3コ、赤玉ねぎ1/4コ。アンチョビフィレ4枚、純米酢大さじ1、マヨネーズ大さじ1、粒マスタード小さじ2。ブラックペッパー小さじ1/2

■作り方／

- ①じゃがいもは皮ごとやわらかくなるまでゆで、粗熱が取れたら皮をむいてつぶしておく。赤玉ねぎはスライスして水にさらし、絞ってじゃがいもと混ぜ合わせる。
- ②アンチョビのオイル大さじ1/2(分量外)と純米酢を白っぽくなるまで混ぜておいたものと、包丁でたたいたアンチョビを①に加え、木べらでねっとりとするまで混ぜる。
- ③②にマヨネーズ、粒マスタード、ブラックペッパーを加えて、味を調える。※③の調味の前にオイルと酢で和えておくと、少量のマヨネーズでさっぱりと仕上がります。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

トマトは夏のイメージがありますが、春トマトも味がのってとてもおいしいんです。その理由は、冬〜春先にかけての低温でじっくりゆっくり育つから。夏の日差しを浴びて一気に育つ夏トマトとはまた違う、甘み・うま味・酸味のバランスのとれたおいしいトマトになります。酸味のあるトマトというお聞きなすうに聞こえますが、生産者は「酸味や苦みなど色々な味わいがある、そのバランスが良いのがおいしい」という方が多いです。じんわり滋味ぶかい味わいの春トマト、いかがですか(担当:迫田)