

粒つぶブロッコリーと タコのペペロンチーノ



新しい味わいのパスタ。おもてなしにも◎

■材料(2人分)／ブロッコリー1/2コ、タコ(ボイル真だこ)150g、にんにく2片、タカノツメ1～2本、オリーブオイル大さじ2、スパゲッティ200g、白だし50ml、塩適量

■作り方／

- ①にんにくはみじん切りに、タカノツメは種を取っておく。ブロッコリーはゆでて房と茎を分けて細かく刻み、タコは5mm角に切っておく。
- ②たっぷりのお湯に、多めの塩を加え沸騰させてからスパゲッティを時間通りにゆでる。
- ③②と同時進行でフライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにく、タカノツメを入れて弱火にかける。香りが出てきたらブロッコリー、タコを炒め合わせ、ゆで上がったパスタと白だしを加えて、さっと混ぜる。皿に盛り付け、食べる直前にオリーブオイル大さじ1を回しかける。

(レシピ提供：遠田かよこさん)

【ブロッコリー】

通年で回っていますが、12月から3月くらいまでが旬。冬の寒さにあたり甘みとうまみがのっています。茎も皮をおいて召し上がれ!

●保存方法…ポリ袋に入れ、なるべく立てて保存を。小房にわけて冷凍保存も可能です。

ボリューム感のある、野菜たっぷりおかず

■材料(2人分)／鶏モモ肉1枚、えのきたけ1/2パック、しいたけ2枚、パプリカ(黄)1/6コ、ピーマン1コ、トマト1コ、醤油大さじ1、酒大さじ2、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①えのきたけは石づきを切り落としてほぐす。
- ②しいたけはスライス、ピーマンとパプリカは千切り、トマトはくし切りにする。
- ③鶏モモ肉は皮目を下にしてフライパンで焼き、焼き色が付いたら①と②、醤油、酒を入れる。
- ④全体に照りが出てきたら、鶏を取り出して食べやすい大きさに切って器に盛り付ける。野菜類を上からかけ、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供：堀知佐子さん)

【トマト】

春トマトは低温でゆっくり育つので旨みの濃いトマトに育ちます。生でも加熱してもどちらでもおいしいですよ。

●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。

トマトとたっぷり野菜の鶏モモ照り焼き



季節のおすすめ食材

かぼちゃ・ニンジン・玉ねぎのオーブン焼き



バターや油を使わず仕上げます

■材料(2人分)／かぼちゃ100g、ニンジン50g、玉ねぎ50g、キャベツ100g、シラス10g、小麦粉10g、牛乳200cc、味噌20g、チーズ(とろけるタイプ)10g

■作り方／

- ①かぼちゃ・ニンジン・キャベツは一口大に切ってレンジにかけ(600w4分)、キャベツは水気を絞っておく。
- ②玉ねぎはスライスし、小麦粉をまぶしておく。
- ③鍋に①と②と牛乳、シラス、味噌を入れて火にかける。
- ④③にとろみが出たら耐熱容器に移し入れ、チーズを振って200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

キャベツとしめじのごま酢和え



お酢を加えてさっぱりと

■材料(2人分)／キャベツ100g、ぶなしめじ1/2パック、だし汁100cc、薄口醤油5cc、酢20cc、すりごま5g

■作り方／

- ①キャベツはざく切りにして3%の塩水に浸け、しんなりしたら水気を切る。
- ②ぶなしめじとだし汁、薄口醤油を合わせて火にかける。しめじに火が通ったら火を止め、そのまま冷ます。
- ③水気を切った②のぶなしめじと①のキャベツを合わせ、酢とすりごまを加えてよく和える。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

キャベツ・玉ねぎ・にら・ニンジンの餃子



カレーの風味が食欲をそそります

■材料(2人分)／キャベツ200g、玉ねぎ1/4コ、豚挽肉50g、にら1/4束、ニンジン1/6本、カレー粉小さじ1/4、しょうゆ大さじ1/2、餃子の皮14枚、水溶性片栗粉大さじ3

■作り方／

- ①キャベツ・玉ねぎ・にら・ニンジンはみじん切りにする。
- ②キャベツはふきんなどで水気をしっかり絞る。
- ③ボウルにキャベツ・玉ねぎ・ニンジン・にら・豚挽肉を入れ、カレー粉・しょうゆを加えてあんを作る。
- ④餃子の皮で③を包む。
- ⑤フライパンに油をひき、餃子を並べて水溶性片栗粉を流し入れ、蓋をして蒸し焼きにする。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ゆるゆるガーデナーの私の悲願、それは庭にこんもりげった山椒が育ち葉を心ゆくまで楽しめること。やっと育った大切な1枚を夫と半分こなどではなく、一人で10枚くらい堪能できること。今まで何度山椒を育てようとチャレンジしても、元気なアゲハの幼虫たちにもりもり食い尽くされ、秋にはただの「庭に刺さった棒」と化した山椒を茫然と眺めるだけだったんですよ。山椒の木も私の心も折れましたが、でもあきらめないぞ。今年もしっかり本も買いました。今年こそ！山椒天国を実現するぞ！（担当:迫田）