

## 玉ねぎのオーブン焼き 蒸しキャベツ添え



玉ねぎの甘さがごちそうです

■材料(2人分)／玉ねぎ2コ、かぼちゃ30g、人参20g、ベーコン20g、溶けるチーズ40g、パセリ少々、キャベツ100g、こしょう少々

■作り方／

- ①玉ねぎは皮をむき、上部1cm程を切ってスプーンなどで中をくり抜き、くり抜いた部分のみじん切りにする。
- ②かぼちゃ、人参、ベーコンは5mm角のさいの目に切る。
- ③玉ねぎのみじん切りと②を合わせ、玉ねぎのくり抜いた部分に詰めてレンジにかける(600W8分)。
- ④③を取り出してチーズを上のにせ、オーブンで焼く(200℃3分)。
- ⑤キャベツは千切りにしてレンジにかけ(600w2分)、器に敷いてこしょうを振る。④の玉ねぎをのせ、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【玉ねぎ】

九州からは新たまねぎも登場。味がのったものを収穫しているので美味しさは格別。生はもちろん加熱しても美味。

●保存方法…玉ねぎはとにかく湿気が大敵。新聞紙に包み風通しの良い冷暗所で保存を。特に新玉ねぎは野菜庫で保存してください。

## 長ねぎをどっさり入れて

■材料(2人分)／そば(ゆでたもの)2玉、長ねぎ1本、油揚げ1枚、かまぼこ1/3本、生姜30g、だし汁400cc、みりん30cc、醤油20cc、水溶性片栗粉適量

■作り方／

- ①ゆでそばはフライパンに入れ、弱火で焼き色がつくまでじっくりと焼く。
- ②長ねぎは7mm幅の斜め切り、かまぼこ油揚げは短冊切り、生姜は皮をむいておろす。
- ③鍋にだし汁、長ねぎ・油揚げ・かまぼこを入れて火にかける。
- ④沸騰したらみりん、醤油を加え、水溶性片栗粉を入れてとろみをつける。器にそばを盛って③をかけ、おろし生姜をのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【長ねぎ】

さまざまな産地がありますが、どこもやわらかくておいしい品種を育てています。加熱してトロリとした食感を楽しんでください。

●保存方法…水分が抜けないう新聞紙で包みビニール袋に入れて冷蔵庫で。涼しい季節は冷暗所で保存してもOK。なるべく立てて保存を。

## 長ねぎのあんかけそば



## 季節のおすすめ食材

### キャベツと玉ねぎのさっぱりスープ



さっと作れて栄養たっぷり

■材料(2人分)／キャベツ100g、玉ねぎ1/2コ、きくらげ(乾物)2g、卵1コ、だし汁300cc、薄口醤油15cc、酢15cc、葉ねぎ2g

■作り方／

- ①キャベツ、玉ねぎは千切り、きくらげは水戻して千切りにする。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①を入れる。再び煮立ったら薄口醤油と溶きほぐした卵を流し入れて火を止め、酢を加える。
- ③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)

### ざく切りキャベツと大豆のミネストローネ



歯ざわりも楽しい食べるスープ

■材料(2人分)／大豆(水煮)50g、キャベツ80g、人参30g、玉ねぎ30g、かぼちゃ40g、ベーコン10g、セロリ10g、だし汁400cc、醤油20cc、こしょう少々、パセリ少々

■作り方／

- ①キャベツ、人参、玉ねぎ、かぼちゃ、セロリ、ベーコンはさいの目に切る。
- ②鍋に①と大豆、だし汁を入れて火にかける。
- ③沸騰したら火を弱め、醤油・こしょうを加えて火を止める。
- ④器によそい、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### レタスとトマトのオイスターソースかけ



さっぱりとした温サラダ風の一皿

■材料(2人分)／レタス1コ、トマト1コ、卵2コ、グリーンアスパラガス2本、スナップえんどう4本、Aオイスターソース大さじ1、醤油大さじ1、ごま油小さじ2

■作り方／

- ①レタスは手でちぎる。トマトはくし切り、グリーンアスパラガスは固い部分を切り落とし、半分の長さに切る。
- ②スナップえんどうは筋を取り、グリーンアスパラガスと一緒に下ゆでする。
- ③レタスを熱湯にくぐらせ、水気を切っておく。
- ④卵を割りほぐし、ごま油をひいたフライパンで半熟状のスクランブルエッグにする。
- ⑤皿にトマトと②③の野菜、④の卵を盛り付け、混ぜ合わせたAをかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

この季節、私が毎日食べたいのがセロリ。特に好きなのが葉っぱです。そういうとえっと驚かれるんですが、私にとってはセロリの葉は和洋中に使える便利香味野菜です。【和】はどこかお味噌汁の具に最高！ 荒く刻んだ浅漬けと和えたり酢の物の具にもぴったり。【洋】は千切りしてサラダやマリネに。ドレッシングに入れるのもおすすめ。【中】は刻んで炒め物の最後に。香り高くプロっぽい？仕上がりに。イチオシは味噌汁の具。ぜひぜひお試しを！（担当:迫田）