

菜花とアサリ、高野豆腐の卵とじ



やさしい味わいの春のおかず

■材料(2人分)／菜花1パック、アサリむき50g、高野豆腐1コ、酒100cc、A【薄口醤油・みりん各20cc】、卵2コ、木の芽少々

■作り方／

- ①高野豆腐は水で戻し、一口大に切る。
- ②菜花はかたい茎を切り落とし、半分の長さにつけて熱湯でさっとゆでる。
- ③鍋に水100ccと酒、アサリを入れて火にかけ、さっと火を通して取り出す。
- ④③の鍋にAを加えて火にかける。
- ⑤沸騰したら火を弱め、高野豆腐、菜花、アサリむき身、溶きほぐした卵を入れる。半熟状になったら火を止めて器に盛り付け、木の芽を飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【菜花】

旬まっさかりです。四国・九州産地から登場し、北上していきます。成長が早くすぐ花が咲いてしまうので産地での収穫は大忙しです。

●保存方法…すぐに花が開いてくるので、ポリ袋に入れなるべく立てて保存してください。ゆでて冷凍保存もできます。

短時間で仕上げる酢豚風の さっぱりおかず

■材料(2人分)／鶏ムネ肉1枚。片栗粉少々、セロリ1本、赤ピーマン1コ、玉ねぎ1/2コ、ごま油大さじ1、酒大さじ2、砂糖小さじ1、A【酢・醤油・ケチャップ(各大さじ1)】

■作り方／

- ①野菜はすべて2cm角のさいの目に切る。
- ②鶏ムネ肉は一口大に切り、片栗粉をまぶしておく。
- ③調味料以外のすべての材料を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600W・3分)。
- ④酒、砂糖、Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤フライパンにごま油を引いて熱し、③を入れてよく炒め、④を加えて全体に味が回ったら火を止めて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【グリーンセロリ】

豊かな香りと味わいで大地を守る会でも人気の野菜。取り扱い時期が限られるのでどうぞお見逃しなく。

●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。葉っぱ冷凍保存できます。冷凍のままスープの具などにどうぞ

鶏肉とセロリの甘酢炒め



季節のおすすめ食材

かぶのふりかけ



かぶをまるごと使ったごはんのすすむ味

■材料(2人分)／かぶ2コ、チリメンジャコ30g、醤油小さじ2、みりん小さじ2、カツオ節5g、ごま油小さじ2

■作り方／

かぶ2コ、チリメンジャコ30g、醤油小さじ2、みりん小さじ2、カツオ節5g、ごま油小さじ2

①かぶ、かぶの茎は5mm角に切り、かぶの葉はみじん切りにして、水分を絞って、ごま油で炒める。

②チリメンジャコを加えてさらに炒めて、醤油、みりんを入れてひと煮たちさせ、最後にカツオ節をまぶす。

※カツオ節は先に入れると味を吸ってしまうので、最後にまぶすのがポイントです。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

小松菜とアサリの甘辛煮



ささっと作れるお手軽メニュー

■材料(2人分)／小松菜200g、アサリむき身50g、生姜10g、長ねぎ40g、酒50cc、醤油30cc

■作り方／

①小松菜は長さ2cmのざく切りにする。生姜は千切り、長ねぎは幅1cmの斜め切りにする。

②鍋に水100cc、酒、醤油を入れて火にかける。沸騰したらアサリ、生姜、長ねぎ、小松菜を入れ、水分がなくなるまで煮て、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

たっぷりキャベツとじゃこのペペロンチーノ



味付けはじゃこの塩分とにんにくが決め手

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、チリメンジャコ20g、海苔1/2枚、スパゲティ140g、タカノツメ1本、にんにく1片、オリーブオイル大さじ2

■作り方／

①スパゲティは時間通りにゆでておく。にんにくはみじん切り、キャベツは3cm角に切る。

②フライパンににんにくのとタカノツメ、オリーブオイルを入れて火にかける。

③香りが立ってきたらキャベツとスパゲティのゆで汁100ccを加え、キャベツに火が通ったらスパゲティとチリメンジャコを入れ、よく混ぜ合わせる。

④器に盛り付け、細切りにした海苔をのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

春ですね！我が家の庭で、日当たりもガーデナー(=私)の腕も悪いにも関わらず、毎年芽を出してくれるガッツのある野菜3種があります。それは①しそ②三つ葉③あさつき。さてこの3つの共通点は何でしょう？答え。すべて大地を守る会の宅配で入ってきた野菜の根っこか種なんです！特にあさつきと三つ葉はすごい勢いで繁殖し今やほとんど雑草です。色々な野菜の種や苗を買ってはダメにしてるのに、この大地3兄弟は超元気。大地の野菜ってすごいんだなあ〜と感動を新たにするのでした(担当:迫田)