

きゅうりと鶏ムネ肉の辛子和え



ピリッと辛子をきかせた一品

■材料(2人分)／きゅうり2本、鶏ムネ肉60g、酒15cc、マスタード10g

■作り方／

- ①きゅうりは縦半分に切って種を除き、斜め切りにて3%の塩水に浸ける。
- ②鶏ムネ肉は酒を振りかけてレンジに2分ほどかけ、冷めたら粗くほぐす。
- ③ボウルに①②を合わせてマスタードで和え、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【きゅうり】

みずみずしい春きゅうりです。低温でじっくり育つので味のバランスがよくうま味があるのが特徴です。

●保存方法…ラップでぴっちりと包んで野菜庫で。あいた牛乳パックなどを利用し、なるべく立てて保存してください。

色鮮やかなマッシュサラダ

■材料(2人分)／かぼちゃ80g、人参60g、豆乳50cc、白いごま小さじ1、しょうゆ小さじ1、枝豆(ゆでておく)6粒

■作り方／

- ①かぼちゃとニンジンは一口大に切り、レンジにかけてやわらかくし(600w5分)、マッシュする。
- ②①に豆乳・ごま・しょうゆを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り、枝豆を飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【人参】

今の人参は昨年夏に種まきしたものの。種まき時期の長雨に悩まされましたがその後の好天でおいしく育っています。

●保存方法…新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷暗所で。立てて保存すると長持ちします。

かぼちゃとニンジンの 豆乳ごま和え



季節のおすすめ食材

パプリカときゅうりの白和え



華やかな彩りのごちそう小鉢

■材料(2人分)／パプリカ1/2コ、きゅうり1/2本、シラス25g、塩少々、練りごま大さじ2、厚揚げ200g、醤油小さじ1

■作り方／

- ①パプリカは長さ3cmの千切りにする。
- ②きゅうりは縦半分に切って種を取り除き、斜めの小口切りにして3%の塩水に浸す。しんなりしたら水気を切る。
- ③厚揚げは揚げ色の付いている表面を切り取って千切りにし、豆腐の部分はよくつぶす。
- ④③のつぶした豆腐部分と練りごま、シラス、醤油をよく混ぜ合わせ、野菜と③の千切りをよく和えて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

タラとファイトメンテのスパイシー炒め



ビールにも合う、香ばしい一品

■材料(2人分)／タラ切身2切、キャベツ100g、玉ねぎ1/4コ、人参1/4本、かぼちゃ60g、ぶなしめじ1/2パック、塩・黒こしょう・カレー粉各少々、なたね油適量、酒大さじ2、片栗粉適量

■作り方／

- ①タラは3cm角に切って片栗粉をまぶし、油で焼く。
- ②キャベツは3cm四方の色紙切り、人参と玉ねぎは一口大の乱切り、かぼちゃは1×2cmの長方形に角切り、ぶなしめじは石付きを取り、ほぐす。
- ③②を耐熱容器に入れ、レンジにかける(600W4分)。
- ④フライパンに油をひいて火にかけ、タラと野菜類を炒める。塩・黒こしょうとカレー粉、酒を振り入れ、全体に味が回ったら器に盛り付ける。(レシピ提供:堀知佐子さん)

山芋と豆乳のポタージュ



体に染みるやさしい味わい

■材料(2人分)／山芋または長いも100g、とりがらスープ2本、豆乳200ml、白味噌大さじ1/2、こしょう少々

■作り方／

- ①山芋または長いもの皮をむき、すりおろす。
- ②鍋に1ととりがらスープを入れ、混ぜながら中火にかける。※1の代わりにゆでて皮をむいた里芋でも可。(とりがらスープと一緒にミキサーにかけてから中火にかける)
- ③沸騰したら白味噌を溶き入れ、最後に豆乳を加え、ひと煮たちしたら火を止める。
- ④仕上げにこしょうを振る。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

私が狭い庭で作ってみたいもの、それはミニトマトやきゅうり等実もの野菜。が、実もの野菜って難しいんですよね。種まきから収穫までの時間が長いほど難易度が上がるので、初心者は種まいてすぐ収穫できるものがいっぱい。ちなみによくすすめられるのがラディッシュ。二十日大根とは良くいったもので、1か月たらずで収穫できるそうです。プランターでもOKできれいな赤色も収穫の時に気分が上がるんだとか。よし、ラディッシュの超ミニミニ農家になってみようかな。(担当:迫田)