

アンチョビポテトサラダ



シンプル料理もひと手間でごっとういしく

■材料(2人分)／じゃがいも2～3コ、赤玉ねぎ1/4コ、アンチョビファイル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たら、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)

【じゃがいも】

この時期は新じゃがいもも、冬に収穫してうま味を蓄えた貯蔵芋もどちらも出回ります。土づくりを大切に育てられた芋のうまさは格別です。

●保存方法…土をはらい、新聞紙にくるんで冷暗所で保管を。光にあたると皮が緑化するので日に当たらないようご注意ください。

春らしい組み合わせのごちそう

■材料(2人分)／ゆでたけのこ(小)2本、小鯛1尾、木綿豆腐1丁、A【酒・水各200cc、砂糖10g】濃口醤油40cc、木の芽適量

■作り方／

- ①小鯛はうろこを良く取り、内臓がある場合はつぼ抜きする。全体に熱湯をかけ、汚れを洗い流しておく。
- ②ゆでたけのこは穂先を縦半分に切り、根元は半月切りにする。
- ③豆腐は縦半分に切ってから横6等分に切る。
- ④鍋に豆腐、たけのこ、小鯛、Aを入れて火にかける。沸騰したら濃口醤油を入れ、煮汁が1/4くらいになるまで煮る。
- ⑤器に盛り付け、木の芽を飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【たけのこ】

この時期だけのお楽しみ。大地を守る会でご注文いただけるたけのこは下ゆで用の米ぬか、ゆで方のリーフレット付きですのでぜひチャレンジしてみてください。

●保存方法…届いたらなるべく早く下処理を。時間がたつほどえぐみが増してしまいます。ゆでたけのこは水につけて保存容器で保存を



季節のおすすめ食材

牛肉とレタスの スタミナチャーハン



香味野菜とごま油で香ばしく

■材料(2人分)／牛小間切80g、卵2コ、レタス160g、にんにく3g、生姜5g、ごま油大さじ2、コチュジャン30g、醤油小さじ2、ごはん400g、白いりごま小さじ1

■作り方／

- ①卵を割りほぐし、ごま油大さじ1を入れて弱火にかけたフライパンで半熟状になるまで火を通し、取り出しておく。
- ②にんにく、生姜はみじん切り、レタスは一口大の大きさに手でちぎる。
- ③フライパンにごま油大さじ1を入れ、牛肉を炒める。火が通ったらにんにく、生姜、コチュジャンを加えてよく炒め合わせる。
- ④ごはんをほぐすように入れて全体を混ぜ、醤油とレタスも入れてよく合わせたら器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ニンジンとワカメのサラダ



レモンの香りと酸味でさっぱり

■材料(2人分)／ニンジン1/2本、ワカメ5g、チリメンジャコ5g、水菜40g、オリーブオイル大さじ1、レモン汁大さじ1、白いりごま小さじ1

■作り方／

- ①ニンジンは千切り、水に戻したワカメと水菜は長さ3cmに切る。
- ②オリーブオイル、レモン汁、チリメンジャコを合わせておく。
- ③①のニンジン、水気を切ったワカメ・水菜をボウルに入れ、②と和えて器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

キャベツと豚バラ肉のサラダ



素材の栄養を無駄なく、おいしく

■材料(2人分)／キャベツ 200g、豚バラ肉 60g、豚のゆで汁 大さじ1、かぼちゃの皮適量、こしょう少々、ケチャップ大さじ1、マヨネーズ大さじ1

■作り方／

- ①キャベツは粗い千切り、豚肉は少量の湯でさっとゆでて千切りにする。
- ②耐熱皿にキャベツと千切りにしたかぼちゃの皮を入れてラップをかけ、しんなりするまでレンジにかける(600W3分)。
- ③ケチャップとマヨネーズ、豚のゆで汁を合わせておく。
- ④豚肉・キャベツ・かぼちゃの皮を合わせて盛り付け、こしょうを振って③をかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

以前、3月下旬に静岡の柑橘産地・南伊豆太陽苑生産者グループの畑に行きました。みかん山の周りは桜や菜の花が咲き乱れまさに春爛漫。でものんびり風景とは裏腹に収穫期の柑橘産地は大変で、とにかく獣害との闘いなのだとか。鳥やイノシシがもりもり食べてしまうそうです。イノシシは木に体当たりしてみかんを落として食べるだけでなく、ミミズや虫を探して土を掘り返し、畑の土止めの石組みが崩れることも。オレンジ色の1コ1コが、色々な困難をくぐり抜けた貴重品なのですね(担当:迫田)