

ラタトゥイユ風煮込み



キャベツ入りの優しい味わい
野菜の水分だけで作るレシピです

■材料(2人分)／かぼちゃ80g、玉ねぎ1/2コ、ニンジン1/2本、ピーマン1コもなす1本、トマト1コ、キャベツ80g、ソーセージ3本、タイム少々、オレガノ少々、しょうゆ大さじ2、オリーブオイル大さじ1

■作り方／

- ①野菜はすべてざく切りにする。ソーセージは1cm幅に切る。
- ②鍋にオリーブオイルとピーマン以外の野菜、ソーセージを入れ、弱火にかける。
- ③②にタイム、オレガノ、しょうゆを加える。野菜に火が通ったらピーマンを入れ、さつとかきまぜて火を止める。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【キャベツ】

葉の柔らかい春キャベツは、生はもちろんですが煮込んでもおいしい。今ならではの味わいをお楽しみください。

●保存方法…根元部分をくりぬき濡らしたペーパータオルをつめポリ袋に入れて冷蔵庫へ。

肌寒い日に食べたい滋味あふれる味

■材料(2人分)／ごはん250g、にら100g、卵1コ、「とりがらスープ」1本、塩ひとつまみ、カツオ節適量、梅干2コ

■作り方／

- ①小さめのお鍋にごはん、水200ml、「とりがらスープ」を入れて火にかける。煮立ったら、5mm幅に刻んだにらを加えてかき混ぜ、中火で1～2分ほど煮て、塩を加えて味を調える。
 - ②再び煮立ったら強火にして、溶いた卵を流し入れ、かたまりかけたところで火を止める。
 - ③カツオ節に醤油(分量外)をまわしかけたものと梅干を添えていただく。
- ※米から粥にする場合は、米1対水7の割合が目安。粘りが出やすいので、粒をこわさないように底から大きく、さっくりと混ぜ合わせます。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

【にら】

虫がつきやすく手間がかかる野菜で農薬を控えて作るのは難しい野菜。大地を守る会のにらは香りが高く柔らかいとご好評いただいています。

●保存方法…ポリ袋に入れ冷蔵庫で保存してください。とても傷みやすいのでなるべく早く食べきり。

にらたま養生粥



季節のおすすめ食材

かぶとベーコンのソテー



くるみをアクセントに

■材料(2人分)／かぶ2コ、ベーコン30g、ジャガイモ1コ、かぶの葉少々、こしょう少々、くるみ少々

■作り方／

- ①かぶは厚さ1cmの輪切りにする。かぶの葉は刻む。
- ②ジャガイモは皮をむき、厚さ5mmにスライスする。
- ③フライパンにベーコンを入れて弱火にかけ、こしょうを振る。油が出てきたらジャガイモとかぶ、かぶの葉、水50ccを入れて蓋をし、蒸し焼きにする。
- ④ジャガイモに火が通ったら器に盛り付け、刻んだくるみとパセリを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

きゅうりとエビと厚揚げの炒め煮



香味野菜の香りでさっぱりと

■材料(2人分)／きゅうり1本、エビ(むきみ)6尾、厚揚げ1枚、長ねぎ1/2本、生姜10g、だし汁100cc、醤油小さじ2、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①きゅうりと長ねぎは長さ1cmの乱切り、厚揚げは1cm角に切る。生姜はみじん切りにする。エビは背ワタを取る。
- ②フライパンにごま油を引いてエビと長ねぎを入れ、エビが赤くなるまで炒め、だし汁、厚揚げ、きゅうりを加える。
- ③ひと煮立ちしたら醤油を入れて1分ほど煮込み、器によそう。仕上げに生姜のみじん切りを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

しゃきしゃきレタスの肉味噌がけ



ピーナッツを入れるのがおいしさのポイント

■材料(2人分)／レタス1/2コ、パクチー適量、豚バラ肉200g、ごま油適量、ラー油適量、ピーナッツ10g、A-味噌大さじ1、醤油大さじ1/2、オイスターソース大さじ2、味の母大さじ1

■作り方／

- ①レタスは5mm幅にざく切りに、パクチーは5cmの長さに、豚バラ肉は細かく切っておく。
 - ②フライパンにごま油をひいて豚バラ肉を炒め、火が通ったらAを混ぜたものを加える。最後にラー油を回しかける。
 - ③レタスとパクチーを混ぜた上に、2をかけて、ピーナッツを砕いてのせる。
- ※豚バラ肉は細かく包丁で叩くようにして粗挽肉のように仕上げます。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

みかんを食べるとき何を一緒に飲みますか？ 私はコーヒーと決めています。なぜなら学生の頃読んだフランソワーズ・サガンの『悲しみよこんにちは』に主人公セシルがオレンジと交互にコーヒーを飲むシーンが出てきて、そのおしゃれさに心を驚かされたから。千葉県で半纏を着て温州みかんでコーヒー。コート・ダジュールの別荘地にいる主人公とはちょっと(かなり)違いますがぐふふという気持ちになれます。4月は清美オレンジなど、味の濃いオレンジ系の柑橘が多くセシル度がUPする気がして嬉しいです(担当: 迫田)