

きゅうりと豚肉の味噌汁



きゅうりに火を入れて、おいしい発見

■材料(2人分)／きゅうり1本、豚小間切れ肉50g、ごま油大さじ1、だし汁500cc、味噌大さじ2

■作り方／

- ①きゅうりはピーラーで皮を縞状にむき、縦半分に切って種をこそげ取り、厚さ1cmの斜め切りにする。
- ②鍋にごま油を熱して豚肉ときゅうりを炒め、豚肉に火が通ったら皿に取り出し、鍋をきれいにする。
- ③鍋にだし汁と2の豚肉ときゅうりを戻し入れて火にかける。沸いてきたら味噌を溶き入れ、煮立つ直前で火を止める。

【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。

根っこも葉っぱも、香り立つ

ほんの束の間の、春の風味

■材料(2人分)／根みつば1/2束、人参1/2本、かぶ1コ、ベビーリーフ1パック、梅醤油ドレッシング(醤油大さじ1、酢大さじ2、練り梅小さじ1/2、オリーブオイル大さじ4)

■作り方／

- ①根みつば、ベビーリーフはあらかじめ冷水に放ち、しゃきとさせる。
- ②かぶはいちよう切りにして塩もみし、さっと洗って水気をペーパータオルでしっかり取る。
- ③根みつばはざく切り、人参はピーラーでリボン状にする。
- ④ベビーリーフと2と3をボウルに入れて全体をふんわりと合わせ、器に盛り付けてドレッシングをかける。

【根みつば】

まさに今の時期が旬。根も香り豊かでおいしいので、よく洗ってきんぴらにして召し上がれ。

●保存方法…傷みやすいので早めにたべきりを。濡らした新聞紙にくるんでポリ袋に入れ、冷蔵庫で保管してください。

根みつばと春野菜の香るサラダ



季節のおすすめ食材

玉ねぎの二杯酢和え



料理の付け合わせや箸休めに

■材料(2人分)／玉ねぎ1コ、酢50cc、薄口醤油50cc、パセリ少々

■作り方／

- ①玉ねぎは厚さ1cmの輪切りにする。耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジで加熱する(500W7分)。
- ②酢と醤油を合わせて①が温かいうちに和える。
- ③冷めたら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

トマトと大豆のパスタ



ピリ辛ソースで食がすすみます

■材料(2人分)／ペンネ20g、トマト00g、にんにく1片、タカノツメ1本、大豆(水煮)40g、マッシュルーム4コ、ベーコン40g、青じそ…6枚、オリーブオイル30cc、醤油大さじ2

■作り方／

- ①ペンネはたっぷりの湯に塩を入れて時間通りにゆでる。
- ②トマトは2cm角のさいの目に切り、にんにくはみじん切り、マッシュルームは8等分のくし切り、大豆は粗みじん切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイル、タカノツメ、1を入れて弱火にかける。水分がなくなり、ペースト状になったら醤油を入れて火を止める。
※ここでペンネと混ぜ合わせても可。
- ④器にペンネと3を盛り付け、千切りにした青じそを載せる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

レタスと春雨のおかずサラダ



さっと炒め合わせて、東南アジア風に

■材料(2人分)／春雨(乾)20g、レタス1/2コ、豚挽肉100g、赤玉ねぎ1/2コ、ピーマン1コ、パプリカ(黄)1/6コ、ピーナッツ(刻む)10g、パクチ少々、オリーブオイル適量、甜麺醤30g、タカノツメ1本、醤油小さじ2

■作り方／

- ①春雨は熱湯で1分ほどゆでて、そのまま冷ます。
- ②レタス、赤玉ねぎ、ピーマン、パプリカは千切り、パクチーはざく切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルと豚挽肉、タカノツメ、甜麺醤を入れて火にかける。豚肉に火が通ったら水気を切った春雨を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④③に醤油、ピーマン、パプリカ、レタスを加えて炒め、器に盛り付ける。仕上げにパクチーとピーナッツをトッピングする

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

みずみずしくて甘い春の大根やかぶ。おしょうゆのこってり味ではなくて、さっと軽い味に煮たいなあ。というときにおすすめなのがサバの缶詰です。一口大の大根やかぶ、サバ缶汁ごと、千切り生姜、ちよつとの水と一緒に鍋で10分ほど煮るだけ。味を見て足りなければ塩(醤油ではないのがミソ)を足しましょう。サバのうま味を含んだ大根やかぶはおまっつるほどおいしい。白菜と一緒に煮てもおいしいです。残った煮汁はちよいお行儀悪いのですが、ごはんにかけてザブザブ食べます。お試しあれ!(担当: 迫田)