

葉っぱごと人参しりしり



さわやかな葉の風味を楽しめます

■材料(2人分)／葉付き人参200g、ツナフレーク1缶、卵1コ、塩2つまみ、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①人参の根は2mm幅で長めの斜め切りに、葉はやわらかいところをお好みの分量で5mm幅のみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひいて、根、ツナフレーク、葉の順番で炒め、全体に火が通ったら塩を振る。
- ③②に卵を溶き入れて、へらで混ぜるように強火で炒め、火が通ったらでき上がり。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

【葉付き人参】

今の時期にしか出ない野菜。寒さにあたると固くなるので生産者はビニールトンネルなどをかけて保温に気を使います。柔らかい葉はきざんで味噌汁の具にしても。

●保存方法…ついたらすぐ葉と根にわけて保存を。葉は濡れた新聞紙でくるんで冷蔵庫保存しなるべく早く使い切ってください。

香ばしい炒め物で栄養を逃さず いただきますよう

■材料(2人分)／そら豆(豆のみ)100g、ベーコン4枚、いんげん8本、にんにく1かけ、タカノツメ1本、オリーブオイル30cc、こしょう少々

■作り方／

- ①そら豆はさやと薄皮をむく。
- ②ベーコンは細かく刻み、いんげんは長さ2cmに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルとにんにく、種を取ったタカノツメ、ベーコンを入れて弱火にかける。
- ④ベーコンから油が出たら、いんげんとそら豆を入れてよく炒め、こしょうを振って器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【そらまめ】

大きな豆の鞘が上に向かって育つので空豆の名前がつけました。鞘が蚕に似ているので蚕豆と書く場合も。今が旬まっさかりです。お見逃しなく!

●保存方法…鮮度の落ちるのがとても早いです。すぐ食べない場合は、鞘から豆を出してそのまま冷凍を。

そら豆とベーコン いんげんのにんにく炒め



季節のおすすめ食材

甘夏とトマトのハーブサラダ



夏の香りが詰まった爽やかなサラダ

■材料(2人分)／甘夏1コ、ミニトマト6コ、鶏ムネ肉120g、玉ねぎ(みじん切り)30g、酒大さじ2、オリーブオイル大さじ1、塩少々、薬味[バジル、ミント(各4枚)、青じそ(2枚)、みょうが(1コ)]

■作り方／

- ①甘夏は房どりする(薄皮もむく)。ミニトマトはへたを取り、横半分に切る。
- ②鶏肉は酒を振ってラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・3分)。
- ③②の鶏肉が冷めたら1.5cm角に切る。
- ④ボウルに甘夏、ミニトマト、鶏肉、玉ねぎ、刻んだみょうがと青じそ、オリーブオイル、塩を入れてよく和える。
- ⑤器に盛り付け、ミントとバジルを飾る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

根みつばと鶏ムネ肉の炒め物



根っこの深い香りに驚き

■材料(2人分)／根みつば(根を含む下10cmぐらい)1束分、鶏ムネ肉100g、塩・こしょう各少々、酒大さじ1/2、片栗粉小さじ1、ごま油

■作り方／

- ①根みつばの根はタワシでこそげるようにしてよく洗い、ひげ根を取り除いて3cmに切る。
- ②鶏むね肉は繊維に沿って細切りにし、塩・こしょう、酒を振って10分ほどおき、片栗粉をもみ込む。
- ③フライパンにごま油を熱し、鶏肉をほぐしながら炒め、火が通ったら根みつばの根を加え、少ししんなりしたら器に盛り付ける。

アジフライの自家製トマトソースかけ



いろいろ使える濃厚トマトソースがポイント

■材料(2人分)／アジフライ2枚、トマト1/2コ、玉ねぎ1/4、ケチャップ100g、レモン汁大さじ1/2、にんにく少々、オリーブオイル5cc、お好みのハーブ類少々

■作り方／

- ①アジフライは揚げておく。
- ②トマト・玉ねぎ・にんにくはみじん切りにし、オリーブオイルで炒める。
- ③玉ねぎが透明になったらケチャップ・レモン汁、ハーブ類を加えて5分ほど煮込む。
- ④皿にアジフライを盛り付け、③のトマトソースをかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

根みつばは栽培に10カ月もかかります。葉物つらいから種まいて2カ月くらいで収穫できるんじゃないかと思ってましたが大違いでした。6月に種をまくとじわじわ根っこが育つので秋に土を高くかぶせて春を待つ→つぺんから葉が出てきたら、かぶせた土をどけると白い茎部分が出てくるので根ごと収穫。長ねぎに土をかぶせて白い部分を育てると同じ理屈ですね。これに対し年中市販されている糸みつばは水耕栽培で1カ月で育つもの。根みつばが香りも味わいも豊かな理由に納得です。(担当: 迫田)