

牛肉と春菊のごまぽん酢和え



さっぱりといただけ
ごはんにも良くあうおかず

■材料(2人分)／牛ロースしゃぶしゃぶ用180g、春菊150g、大根250g、ぽん酢50ml、黒すりごま大さじ2、ゆずこしょう適量

■作り方／

- ①牛ロース肉は3等分に、春菊は4cmの長さに切っておく。大根はおろして軽く水気を切っておく。
- ②鍋にたっぷりのお湯を沸かし、牛肉をさっとゆで、ざるにあげる。表面のアクをとり、同じお湯で春菊を茎、葉の順にゆで、こちらも火が通り過ぎないうちにざるにあげる。
- ③②の鍋のお湯を捨て、鍋が温かいうちに牛肉、春菊、大根おろしを入れて、さつくりと混ぜ合わせ、ぽん酢、黒すりごまを加えてさらに混ぜる。器に盛り、ゆずこしょうを添えていただく。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

【春菊】

春菊は発芽率の低さや虫害の苦勞が多い作物。生産者はそれぞれに土を改良し、農薬を控えて育てています。豊かな香りが自慢です。

●保存方法…濡れた新聞紙に包んでポリ袋に入れ、冷蔵庫で立てて保存を。寝かせておくとぐっと曲がってしまいます。

昆布のとろみとうまみも生かしました

■材料(2人分)／しゃぶしゃぶ用ブリ160g、昆布5cm、あさつき(葉ねぎでも良い)1束、ぽん酢しょうゆ30cc、いりごま1g

■作り方／

- ①ブリは熱湯にさっとぐらせる。
- ②昆布は細切りにし、ぽん酢醤油に漬けておく。
- ③あさつきは細かいみじん切りにする。
- ④器にブリを盛り付け、②と③をかけて、ごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【あさつき・葉ねぎ】

香りが高くさわやかな味わい。虫がつきやすいので農薬を控えて育てるには技術が必要です。たっぷり刻んでどうぞ。

●保存方法…葉が傷みやすいので、なるべく早く使い切りを。青い部分ほど早く食べきるのがおすすめです。切って冷凍保存も可能です。

あさつきポン酢のブリしゃぶ



季節のおすすめ食材

レタスの海苔塩ナムル



しゃきしゃきの味わいを
海苔のうまみと味わって

■材料(2人分)／レタス1/2～2/3コ、焼き海苔1枚、塩少々、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①レタスは大きめの一口大に手でちぎる。
- ②ボウルに1のレタスを入れて塩を振りかけ、手で全体をざっと混ぜたら5分ほどおく。
- ③②の水気を切り、ごま油を回しかけて全体に和える。
- ④海苔をちぎりながら加え、ざっと混ぜて器に盛り付ける。

いももちのバター醤油風味



もちもち食感がおいしい。おやつにどうぞ

■材料(2人分)／じゃがいも2コ、片栗粉大さじ2、バター、醤油適量

■作り方／

- ①じゃがいもは水からゆで、熱いうちに皮をむいてすりこぎなどでつぶす。
- ②片栗粉を加えてこねたら、適当な大きさに丸める。
- ③フライパンにバターを溶かし、両面を焼いたら醤油をさっと回しかける。

小松菜と豆腐の葛引き



さっぱりとして、やさしい味わい

■材料(2人分)／小松菜150g、豆腐1/2丁、豚小間肉100g、生姜20g、きくらげ5g、だし汁200cc、水溶き片栗粉大さじ2、醤油小さじ2、みりん小さじ2、長ねぎ(細かいみじん切り)20g

■作り方／

- ①きくらげは水で戻し、生姜はおろしておく。
- ②鍋にだし汁と豚肉を入れて火にかけ、沸騰したらアクをすくい取る。
- ③②にさいの目に切った豆腐ときくらげを入れ、再度沸騰したら醤油、みりん、長さ3cmに切った小松菜を加える。
- ④水溶き片栗粉でとろみをつけ、おろし生姜を入れてよく混ぜたら器に盛りつけ、刻んだ長ねぎを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

4月後半から大地を守る会の野菜売り場に山菜が登場します。宅配を始めてから25年以上たちますが、毎年この季節は毎週のように買っています。色々な山菜に出会える「名人が選ぶ！山菜セット」には、メジャーなうどやたらめのほか、こごみやみやまいらくさ、うるいなど珍しいものも。ものぐさな私には天ぷらは面倒なので、たいていゆでてマヨネーズ醤油につけて食べてますがこれがおいしい！山菜の甘みがダイレクトに堪能できます。ぜひお試しを。(担当・迫田)。