

グリーンアスパラの香りパン粉かけ



かりかりパン粉が
アスパラの甘みを引き立てます

■材料(2人分)／グリーンアスパラガス5～6本、オリーブオイル大さじ2、パン粉大さじ3、にんにく1片、ミックスハーブ(ドライ)小さじ1

■作り方／

- ①アスパラガスをゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れて火にかけ、香りが立ってきたらパン粉とドライハーブを加えて炒め、①にたっぷりかける

【グリーンアスパラガス】

収穫まで長い時間のかかる野菜。畑に植わっている時間が長いぶん土の良さが味の良さに直結します。生産者の自慢の味を味わって下さい。

●保存方法…乾燥しやすいのでラップで包んで冷蔵庫へ。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。

余った野菜で作ってもおいしい

■材料(2人分)／人参 50g、玉ねぎ1/2コ、キャベツ80g、A(酢・オリーブオイル・水各大さじ3)、ローリエ1枚、ケーパー(あれば)3～4粒、こしょう少々

■作り方／

- ①人参はピーラーでリボン状に削る。キャベツは千切り、玉ねぎは10等分のくし切りにする。
- ②人参とキャベツは3%の塩水に浸け、しんなりしたら水気を絞る。
- ③玉ねぎはレンジにかけ(600w4分)、水気を絞る。
- ④鍋にA、ローリエ、ケーパー、こしょうを入れて火にかける。沸騰したら火を止めて野菜を入れ、粗熱が取れたら保存容器に移す。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【キャベツ】

今の時期はまだ葉が柔らかめのものが出回っています。生はもちろんですが煮込んでもおいしいです。

●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。切断面は傷みややすいのでラップでぴっちり包みましょう。

人参・たまねぎ・キャベツのピクルス



季節のおすすめ食材

トマトのはちみつマリネ



デザートにも箸休めにもおすすめ

■材料(2人分)／フルーツマト4コ、マリネ液:はちみつ大さじ2、レモン汁(またはりんご酢)大さじ2、オリーブオイル大さじ2

■作り方／

フルーツマトは皮に薄く十字の切れ目を入れて湯むきし、ヘタを取る。保存容器に入れ、混ぜ合わせたマリネ液を全体に回しかける。冷蔵庫に入れ、時々上下を返して味をなじませる。半日～1日で食べごろ。

葉物の厚焼きオムレツ



葉のやわらかさも楽しんで

■材料(2人分)／お好みの葉物野菜1/2束、粉チーズ大さじ1、卵3コ、牛乳大さじ1、塩・こしょう各少々、オリーブオイル大さじ1

■作り方／

葉物は下ゆでして水気を絞り、1cm程度に刻む。ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、塩こしょう、チーズ、菜っぱを加えて混ぜ合わせる(A)。

フライパンにオリーブオイルを熱し、Aを流し入れる。軽くかき混ぜ、ふたをして弱めの中火で焼き、表面が固まってきたら裏返して焼く。

キャベツと鶏ムネ肉の卵とじ



キャベツもたっぷり食べられます

■材料(2人分)／キャベツ1/2コ、玉ねぎ1コ、椎茸2枚、鶏ムネ肉100g、片栗粉少々、卵3コ、だし汁150cc、醤油30cc、みりん30cc、粉山椒少々

■作り方／

①キャベツは千切り、玉ねぎは半月切り、椎茸はスライスする。

②鶏ムネ肉は5mmの厚さに切り、片栗粉をまぶす。

③鍋にだし汁とキャベツ・玉ねぎ・椎茸を入れ火にかける。

④キャベツがしんなりしたら鶏ムネ肉、醤油・みりん、溶きほぐした卵を流し入れ、半熟状になったら火を止める。

⑤④を器に盛り付け、あれば粉山椒を振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

みなさま、サラダには何をかけていますか？ 私は夫特製の玉ねぎドレッシングです。玉ねぎ1/4と塩こしょう少々、マスタード大さじ1、オリーブオイルカップ1をハンドミキサーでガー。夫の名前をとって通称けんドレと呼んでますが何にでも合います。けんドレを切らしたときは大地のポン酢とオリーブオイルをあわせたもの。あと、鶏ささみやゆで卵などを加えたときは、大地を守る会の「金ごまドレッシング」が激しくおすすめ。濃厚なコクと甘みでごちそう感がUPします。ぜひお試しを！(担当:迫田)