

きゅうりの味噌ヨーグルト漬け



腸内環境を整える即席漬け

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、人参1/4本、きゅうり2本、味噌50g、ヨーグルト50g

■作り方／

- ①キャベツは2cm角のざく切り、人参は千切り、きゅうりは縦半分に切って種を除き、火か目に斜めの半月切りにする。
- ②ポリ袋に味噌とヨーグルトをいれてよく混ぜ合わせ、①をいれて半日おけばでき上がり。

【きゅうり】

みずみずしい夏のきゅうり。大地を守る会の生産者は、味の良い品種を選んで育てています。ぜひたくさんお召し上がりください。

●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。(レシピ提供:堀 知佐子さん)

お弁当にもぴったり 優しい味わい

■材料(2人分)／木綿豆腐1丁、大和芋(または山芋、長芋)100g、玉ねぎ50g、「ちりめんひじき」30g、塩ひとつまみ、ごま油大さじ1、ねりからし、醤油各適量

■作り方／

- ① 一晩水切りした木綿豆腐をボウルに入れ、へらでくずし、皮をむいてすりおろした大和芋、粗みじん切りにした玉ねぎ、ちりめんひじき、塩を加えて混ぜる。
- ② ごま油(分量外)を手付けて、1を丸く成形する
- ③ フライパンにごま油をひいて、こんがり焼くまで両面を焼く。ねりからしを添え、お好みで醤油を付ける。

【ねばトロ大和芋】

乾燥に弱くまた肥沃な土壌と良い条件の気候風土が必要。栽培はとて難しく生産者の技術の見せどころです。もちりとした食感で大人気。

●保存方法…切り口が酸化しやすいのでラップでくるんで冷蔵庫で。すりおろしたものは冷凍保存も可能です。(レシピ提供:遠田かよこさん)



ふんわり手作り焼きがんも

お届けした商品に傷みがありましたら お問い合わせフォームからご連絡ください

野菜が傷んでいた、冷凍品が溶けていた、など商品に不具合がありましたら、大変お手数ですが右の二次元コードからお問い合わせフォームへ行き、ご連絡をお願いいたします。



※お買い物サイトからお問い合わせフォームへの行き方

- ①トップページ上部の「お困りの方へ」をクリックし、「大地を守る会Q&Aページへ」。
- ②スマートフォンの場合→ページ下の「お問い合わせフォーム」をクリック。PCの場合→ページ左のオレンジ色の「お問い合わせフォームへ」ボタンをクリック。

季節のおすすめ食材

干もののみぞれ和え



さっぱりと上品な和のひと

■材料(2人分)／アジの干もの2枚、きゅうり2本、酢20cc

■作り方／

- ①アジの干ものは焼いて骨から身ははずし、粗くほぐす。
- ②きゅうりはおろし金でおろし、酢を加えておく。
- ③①のアジと②を和える。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

豚肉ときゅうりの冷しゃぶサラダ



野菜のみずみずしさがおいしさの決め手

■材料(2人分)／豚肉しゃぶしゃぶ用200g、きゅうり1本、レタス1/2玉、玉ねぎ1/2コ、ぽん酢適量

■作り方／

- ①豚肉はさつと湯通しし、水に落として水気を切る。
- ②きゅうりはマッチ棒状に切り、玉ねぎはスライス、レタスは一口大にちぎる。
- ③皿に①②を彩りよく盛り付け、別皿にぽん酢を添える。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

揚げなすの香味タレかけ



ピリ辛のタレをたっぷりかけて

■材料(2人分)／なす4本、片栗粉適量、サラダ油適量、酢大さじ2、醤油大さじ2、だし汁大さじ2、砂糖小さじ1、長ねぎ30g、生姜20g、豆板醤小さじ1

■作り方／

- ①なすは皮に切り目を入れて一口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りにしておく。
- ③酢・醤油・だし汁・砂糖・豆板醤を合わせ、一煮立ちさせておく。
- ④なすを油で揚げて器に盛りつけ、③をたっぷりかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

大地を守る会の野菜でおすすめは？と聞かれたら、入会したての方にはホマトや人参など甘さがダイレクトにわかるものを、少しベテランになってきた方には、山芋や長芋をおすすめします。なんでそんな地味野菜を？と思われそうですが、確実においしいのです。生産者の土づくりのおかげでしょうか、ほっくりとうまみが濃く、みずっぽくなく、しみじみいいなあと思います。とろろご飯はもちろん、味噌汁にいれてとろろ汁や厚切りにしてだして煮た煮物もおいしい。ツワなあなたに山芋、おすすめです。(担当: 迫田)