

サンマと秋野菜の焼き浸し



秋を感じる一品。魚はイワシやアジでも。

■材料(2人分)／サンマ3尾、長ねぎ2本、れんこん200g、なす3本、大根適量、A-漬け汁めんつゆ50ml、味の母大さじ1と1/2、生姜大1片(すりおろし)

■作り方／

- ①サンマは頭、尻尾、内臓を取り、3等分に切る。長ねぎは5cmの長さに、れんこんは縦半分に切ってから1cm厚に切る。
- ②Aと水100mlを合わせてバットに入れておく。
- ③①となすを丸のまま魚焼きグリルにのせて焼き、焼けたものからに浸す。なすは中に火が通るまで、約20分焼き、皮をむいてヘタを落とし横半分に切ってから浸す。器に盛って、大根おろしを添えていただく。

【れんこん】

胸まで泥につかり収穫するれんこん。大地を守る会のれんこんは甘いと好評。根を傷めず、なるべく長い節で収穫できるよう神経を使います。旬の時期にたっぷりどうぞ。

●保存方法…切り口が黒く変色するのは、畑の泥に含まれる酸化鉄が変色したものやれんこんのタンニン類によるもの。食べても問題はありません。保存は切り口をラップで覆って冷蔵庫で。

(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

和洋どちらにも合う一品です

■材料(2人分)／基本の梅ひじき(梅、みりん、ひじき、だしパック(かつおぶしでもよい)、醤油、ごま適量)、マヨネーズ、じゃがいも適量

■作り方／

●基本の梅ひじき●

好みの量の梅干しをひたひたになるくらいの分量のみりに漬ける。数日置いたら種を取って果肉をくずし、水で戻したひじき、カツオだしパック(かつおぶしでも)の中身と炒め、醤油で味付けし、水分を飛ばす。ごまをたっぷり振り、粗熱が取れたら、冷蔵庫へ。

①じゃがいもをふかして一口大に切り、マヨネーズ、基本の梅ひじきでさっと和える。

【じゃがいも】

土づくりを大切に育てられた芋のうまさは格別です。

●保存方法…土をはらい、新聞紙にくるんで冷暗所で保管を。光にあたると皮が緑化するので日に当たらないようご注意ください。

(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

梅のさっぱりポテトサラダ



お届けした商品に傷みがありましたら ご連絡ください

野菜やくだものが傷んでいたなど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「お問合せフォーム」へ行き、ご連絡をお願いいたします。



※お買い物サイトのトップから「お問合せフォーム」へ行く方法

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

なめこ＋納豆＋すくい豆腐



味噌、納豆、豆腐の
大豆の三段活用も楽しい一椀

■材料(2人分)／いりこ、赤味噌、納豆、豆腐適量

■作り方／

①いりこでだしをとり、納豆、とスプーンですくった豆腐を加えて煮る。最後に赤みそをとき入れる。

(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

ごぼうの牛そぼろ炒め



ごはんがどんどん進む常備菜

■材料(2人分)／ごぼう1本、牛挽肉200g、ピーマン1コ、赤ピーマン(あれば)20g、タカノツメ1本、A醤油30cc、みりん40cc、酒50cc、葉ねぎ1本

■作り方／

- ①ごぼうは厚さ3mmの斜め切りにし、さっと水にくぐらせる。
- ②ピーマンと赤ピーマンは千切り、葉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに牛挽肉を入れ、弱火にかける(油はひかない)。
- ④牛肉の脂が溶け出てきたらタカノツメとごぼうを入れ、中火で炒める。
- ⑤ごぼうがしんなりしたら②とAを入れ、水分がなくなるまで炒り煮する。
- ⑥器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供: 堀 知佐子さん)

いもと豚肉の炒め物



いものほのかな甘みも味わって

■材料(2人分)／さつまいも150g、じゃがいも1コ、豚もも肉100g、生姜20g、三つ葉少々、酒大さじ3、醤油大さじ1

■作り方／

- ①さつまいも、じゃがいもはよく洗って拍子木切りにする。生姜は千切りにする。豚肉は1cm幅に切る。
- ②①のいも類を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する(600W・3分)。
- ③フライパンにごま油を入れて熱し、豚肉と生姜を入れてよく炒める。
- ④②と酒、醤油を加えて全体をよく混ぜ、ざく切りした三つ葉を入れて火を止める。

(レシピ提供: 堀 知佐子さん)

私の「調理が大変なのに謎のチャレンジ精神がうずいてつい買ってしまう野菜」、それは冬瓜。今年もゲットしちゃったのでさっそく色々な料理しました。だしてエビや肉団子と煮る定番おかずの他、薄く切ってお味噌汁の具にしたり、塩もみにしてカボスをちゅつとして小鉢にしたり。皮のきんぴらもおいしいです。一度やってみたいのは「半分に切って種をのぞき、果肉をえぐって黒糖をかけそのまま食べる」というワイルドな食べ方。スイカっぽい感じがしら？いつかやってみたいです(担当: 迫田)