

長ねぎのおひたし



おかずにもおつまみにもなる一品

■材料(2人分)／長ねぎ1本、黒ごま・ごま油・醤油・みりん適量

■作り方／

長ねぎを斜め切りにしてさっとゆで、水気を絞る。黒ごまと調味料類をすべて合わせて和える。

【長ねぎ】

さまざまな産地がありますが、どこもやわらかくておいしい品種を育てています。加熱してトロリとした食感を楽しんで。

●保存方法…水分が抜けやすい新聞紙で包みビニール袋に入れて冷蔵庫で。涼しい季節は冷暗所で保存してもOK。なるべく立てて保存を。

(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

お弁当にもおすすめです

■材料(2人分)／れんこん350g、豚バラ肉200g、塩、片栗粉各適量、ごま油大さじ1、ゆずこしょう適量、【A】みりん・醤油・酒各大さじ1

■作り方／

- ①れんこんは皮をむいて棒状に切って酢水(分量外)に浸けておく。豚バラ肉1枚にで、水気を拭いたれんこんを2～3本巻く。巻き終わったら塩を振り、片栗粉を薄くまぶす。
- ②フライパンにごま油をひいて、こんがり焼き色が付くまで焼く。
- ③焼き上がったらAを加えて煮絡める。器に盛り、ゆずこしょうを添えていただく。

【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)



れんこんの豚バラ肉巻き

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

サンマと舞茸のクリームスパゲッティー



秋の味覚をたっぷり堪能できるパスタ

■材料(2人分)／さんま一尾、まいたけ100g、スパゲッティー2人分、生クリーム100ml、オリーブオイル大さじ2、小麦粉・塩適量、パセリオイル※大さじ2

※パセリオイル(作りやすい分量…みじんぎりのパセリ50g、すりおろしたんにんにく3片、粉チーズ大さじ2、塩小さじ1、オリーブオイル50mlを合わせる)

■作り方／

①さんまはワタと頭、尻尾を取り除いて水気をふき、全粒粉をまぶしておく。大きな鍋にたっぷりの湯を沸かし、すまし汁ほどの塩分濃度でスパゲッティーをゆでる。

②フライパンにオリーブオイル大さじ1を熱し、①のさんまを両面焼いてこんがりとし色付いたら取り出す。同じフライパンにオリーブオイル大さじ1を加え、一口大にほぐしたまいたけを炒める。

③まいたけがしんなりしたら、パセリオイル、生クリーム、塩で味を調え、②のさんま、①のスパゲッティーを加え、全体を混ぜ合わせる。(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

さつまいもと鶏肉の蒸しもの



蒸し器で作る、こっくり味の煮物

■材料(2人分)／さつまいも1本、鶏モモ肉1枚、長ねぎ30g、生姜10g、【A】甜麺醬大さじ3、醤油小さじ2、片栗粉小さじ2、長ねぎ(仕上げ用)適宜

■作り方／

①さつまいもと鶏モモ肉は一口大に切り、蒸し器で火を通す。

②長ねぎと生姜はみじん切りにする。

③Aを合わせておく。

④①～③を耐熱容器に入れてラップで密封し、10分ほど蒸し器で加熱する。

⑤蒸し上がったたら器に盛り付け、刻んだ長ねぎを振る。

(レシピ提供: 堀 知佐子さん)

じゃがいもと長ねぎ、桜エビの炒め物



ソースの香りで食欲の湧く一品

■材料(2人分)／じゃがいも2コ、長ねぎ1本、もやし1/2パック、桜えび5g、なたね油大さじ2、ウスターソース30cc、青のり少々

■作り方／

①じゃがいもは水からゆでて皮をむき、一口大に切る。

②長ねぎは5mm幅の斜め切りにする。

③フライパンに菜種油をひき、もやし、桜エビ、長ねぎを入れて炒める。

④もやしに火が通ったらじゃがいもとウスターソースを入れてよく炒め、器に盛り付けて青のりを振る。

(レシピ提供: 堀 知佐子さん)

9月～11月はキウイの収穫期で、この時期生産者は大忙しです。収穫したキウイは専用の倉庫で保管し、数か月かけて少しずつ出荷します。ところで果物と鳥とどっちが先にキウイという名前がついたかご存知ですか？ 答えは鳥。キウイ(当時はキウイっていう名前じゃないですが)は中国原産ですが、導入したニュージーランドで「これ、鳥のキウイにそっくりだ!」ということで、くだものにキウイっていう名前がつけられたのだそうです。へ～(担当: 迫田)