

鶏肉とさつまいものカレー



さつまいもの自然な甘みが魅力

■材料(2人分)／鶏モモ肉200g、さつまいも1本、玉ねぎ1/2コ、にんにく1片、りんご1/2コ、カレーパウダー大さじ2、洋風ブイオン1パック、ヨーグルト大さじ5、塩ひとつまみ、ローレル1枚、なたね油適量

■作り方／

- ①鍋に油をひき、にんにくのみじん切り、玉ねぎの千切りを炒めてほんのりきつね色になったらカレーパウダーを入れ、香りが立ったらりんごのすり下ろしを入れてペースト状になるまで炒める。
- ②別の鍋に水800mlと塩、ローレル、一口大に切った鶏モモ肉を入れて火にかけ、5分ほどあくを取りながらゆでる。
- ③①に②(鶏モモ肉ごと)と、一口大に切ったさつまいも、洋風ブイオンを入れ、ふたをして中火で煮る。
- ④具がやわらかくなったら、火を止める直前にヨーグルトを加える。

【さつまいも】

これから旬がはじまるさつまいも。大地を守る会でもさまざまな品種を扱っています。ぜひ食べ比べてみてください。

●保存方法…乾燥しないようポリ袋に入れて冷暗所で保存を。カットして冷凍も可能です。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

さっぱりとして箸休めにもおすすめ

■材料(2人分)／梨1コ、水菜50g、ハム70g、塩ひとつまみ、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①梨は皮をむいて5mm幅の千切りに、水菜は3cm幅、ハムは5mm幅に切る。
- ②①を混ぜ合わせ、食べる直前にごま油で和え、塩を加えてさらに混ぜる。

【梨】

生で食べるのももちろん、サラダや和え物にするのもおすすめ。水分が出ないように食べる直前に和えてください。

●保存方法…乾燥しやすいのでポリ袋に入れるかラップで包んでから冷蔵庫保存してください。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

梨とハムのナムルサラダ



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

根菜のざくざくきんぴら



常備菜としても使えます

■材料(2人分)／ごぼう1/2本、大根150g、人参1/3本、生姜1片、ブラックペッパー小さじ1/2、醤油大さじ1、みりん大さじ1、ごま油適量

■作り方／

- ①大根と人参は細めの乱切りに、あれば大根葉は5cmの長さに切る。ごぼうは大きめのさがきにして水に3分ほどさらす。
- ②フライパンにごま油をひき、ごぼう、生姜の千切りを強火で炒め、火が通ったら大根、大根葉、人参を炒める。
- ③やわらかくなりすぎないうちに、醤油、みりんを加え味が回ったら火を止め、ブラックペッパーを振る。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

春菊としいたけのきび粥



もちきび入りの優しい味わい

■材料(2人分)／米1/2カップ、水3と1/2カップ、もちきび大さじ2、塩2つまみ、春菊30g、干しいたけ6コ分、A-醤油小さじ2、みりん小さじ2、きび砂糖小さじ1、花椒適量

■作り方／

- ①しいたけは水で戻して刻み、戻し汁100ml(分量外)とAを加えて煮しておく。
- ②鍋に米ともちきび、水を入れて火にかけ、沸騰したらふたをして、弱火で混ぜながら煮る。
- ③やわらかくなったら塩と1cm幅に切った春菊を加え、火を止め、盛り付ける。
- ④①のしいたけと煮汁を好みで加えながらいただく。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

白菜と挽肉の炒め物



白菜の芯を小さめに切るのがコツ

■材料(2人分)／白菜1/6株、豚挽肉200g、生姜20g、長ねぎ40g、タカノツメ1本、ごま油大さじ1、醤油大さじ1、酒大さじ

■作り方／

- ①白菜は1.5cm四方の色紙切りにし、芯と葉を分けておく。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③鍋にごま油をひき、種を取ったタカノツメと挽肉を入れて弱火にかける。
- ④豚肉に火が通ったら白菜の芯の部分と長ねぎ、生姜を入れてよく炒め合わせ、醤油と酒で味を調える。
- ⑤白菜の葉を入れ、よく混ぜて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

梨の季節になりましたね。私は子どもの頃、歌の『ふるさと』の歌詞「つつがなしや ともがき(友人達は元気だろうか)」を「つつが梨」や「とも柿」という、故郷の名産品を懐かしんでいる内容だと思ってました。それはさておき大地を守る会の梨の品種ですが、二十世紀をはじめ新高、南水、幸水、にっこり、あきづきなど色々あります。それぞれのおいしさがあるのでぜひ食べ比べてくださいね(担当:迫田)