

## ニラたっぷりれんこんもち



今がおいしいれんこんを使って

■材料(2人分)／れんこん350g、ニラ1/2束、片栗粉大さじ2、塩ふたつまみ、醤油、酢各適量、なたね油大さじ1

■作り方／

- ①れんこんは300gをすりおろし、50gを粗くみじん切りにする。ニラは1cmの長さに切る。
- ②①に片栗粉、塩を加えて混ぜ、生地をまとめる。
- ③フライパンになたね油をひいて、6等分にした生地を丸くおいて形を整えてから、火をつけ焼いていく。両面がこんがり焼けたらでき上がり。酢醤油を付けていただく。

【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で、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)

## 休日の朝ごはんにもぴったり

■材料(2人分)／卵2コ、全粒粉100g、豆乳80ml、塩ひとつまみ、お好みのきのこ60g、ゴーダチーズ60g、ベーコンブロック100g、オリーブオイル大さじ1と1/2

■作り方／

- ①きのこは一口くらいのサイズに、ゴーダチーズ、ベーコンブロックは1cm角に切っておく。
- ②ボウルに卵、全粒粉、豆乳、塩を入れて混ぜ、①を加えてさっくり合わせる。
- ③小さめのフライパンにオリーブオイルをひき、②を焼く。ふたをして弱火で焼き、途中、ふたを使って裏返して両面で5分ほど焼く。

【きのこ】

きのこの菌を植え付ける土台(培地)として、一般では遺伝子組み換えコーンの芯などが使われる場合もありますが、大地を守る会では国産のおがくずや米ぬかなどを使っています。

●保存方法…傷みやすいので早めに食べきりを。ばらばらにほぐして冷凍保存もおすすめです。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

## 全粒粉で作るきのこのケーキサレ



### 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

### 豚肉ときのこの糸昆布煮



常備菜にもおすすめ、やさしい味わいの一品

■材料(2人分)／豚モモスライス100g、きのこ(まいたけ)1パック、れんこん小1節(60g)、人参30g、切干大根5g、高野豆腐1枚、醤油大さじ2、酒大さじ4、砂糖小さじ1、糸昆布5g、青柚子(皮)少々

■作り方／

①豚モモスライスは5mm幅の細切りにする。人参も同じ大きさに切る。れんこんは皮をむき、スライスする。まいたけは細かくほぐしておく。

②切干大根は水で戻し長さ5cmに切る。高野豆腐は水戻しし、厚みが半分になるように切って、拍子木切りにする。

③鍋に①・②と糸昆布、かぶるくらいの水を入れて火にかける。沸騰したら酒と砂糖を入れ、再び沸いたら醤油を加え、水分がなくなるまで煮込む。

④冷めたら器に盛り付け、青柚子の皮をおろして振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

### かぼちゃのプリン



秋を感じるしっとりスイーツ

■材料(3~4人分)／かぼちゃ600g、卵3コ、牛乳300cc、砂糖30g、砂糖(カラメル用)100g

■作り方／

①かぼちゃは種を捨てて皮をむき、ざく切りにする。レンジにかけ(600W6分)、火が通ったらしっかりつぶす。

②ボウルに牛乳を入れ、①を目の細かいザルなどで裏ごししながら加える。

③②によく割りほぐした卵をざるでこして入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。

④鍋にカラメル用の砂糖を入れ、弱火にかける。きつね色になったら火を止め、水大さじ1を入れてかき混ぜ、型に流し入れる。

⑤カラメルが固まったら③を静かに流し入れ、湯を張った天板に入れて180℃のオーブンで30分蒸し焼きにする。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

### 豚肉の柳川風



たっぷり入れたごぼうの香りも味わって

■材料(2人分)／豚モモスライス120g、ごぼう80g、長ねぎ1本、卵4コ、だし汁150cc、薄口醤油30cc、みりん40cc、三つ葉(あれば)適量、粉山椒・少々

■作り方／

①豚肉は細切りにする。ごぼうは笹がき、長ねぎは斜め小口切りにする。

②鍋にだし汁、みりん、薄口醤油、豚肉、ごぼう、長ねぎを入れて火にかける。

③豚肉に火が通ったらざく切りにした三つ葉を入れ、溶き卵を流し入れてふたをし、1分ほど蒸らして器に盛り付ける。仕上げに粉山椒を振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

非常にものごさな私ですが、今年の夏にみょうがの酢漬を作っておいしかったのに味をしめ、最近ちょこちょこ手作りにしています。新生姜で生姜漬をしたり、れんこんとごぼうのピクルスを作ったり。一番できあがりを楽しみなのは柚子胡椒です。近所の直売所に青ゆず・青とうがらしのセットが売っていたので、さっそく作りました。冷蔵庫をあけて色とりどりの野菜が入った保存ガラス瓶が並んでいるのを見るたび、ちょっぴり嬉しくなります。手作りはやっぱりいいですねえ(担当:迫田)