

## 玉ねぎのオーブン焼き 蒸しキャベツ添え



玉ねぎの甘さがごちそうです

■材料(2人分)／玉ねぎ2コ、かぼちゃ30g、人参20g、ベーコン20g、溶けるチーズ40g、パセリ少々、キャベツ100g、こしょう少々

■作り方／

- ①玉ねぎは皮をむき、上部1cm程を切ってブーンなどで中をくり抜き、くり抜いた部分のみじん切りにする。
- ②かぼちゃ、人参、ベーコンは5mm角のさいの目に切る。
- ③玉ねぎのみじん切りと②を合わせ、玉ねぎのくり抜いた部分に詰めてレンジにかける(600w8分)。
- ④③を取り出してチーズを上のにのせ、オーブンで焼く(3分℃200)。
- ⑤キャベツは千切りにしてレンジにかけ、(600ww2分)、器に敷いてこしょうを振る。
- ⑥⑤に④の玉ねぎをのせ、刻んだパセリを振る。

【玉ねぎ】

この時期の玉ねぎは北海道ものが中心です。煮込むほど旨みと甘みが出る豊かな味わいをお楽しみください。

●保存方法…玉ねぎはとにかく湿気が大敵。新聞紙に包み風通しの良い冷暗所で保存を。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

## 秋の実りをじっくり楽しめるスープ

■材料(2人分)／キャベツ 50g(2cm角切り)、玉ねぎ 1/2コ(粗みじん切り)、れんこん 100g(1cm角切り)、人参 1/2本(5mm角切り)、オリーブオイル 大さじ1、すりおろしにんにく小さじ1/3、ホールトマト缶 400g(固形量240g)、洋風ブイヨン 1袋、お好みの蒸した豆85g、好んで蒸した雑穀適量、粉チーズ 大さじ1/2、塩 ひとつまみ

■作り方／

- ①鍋にオリーブオイルを温め、切った野菜をすべて入れてじっくりと炒め、途中ですりおろしにんにくを入れてさらに炒める。
- ②ホールトマト缶をつぶしながら入れ、水100mlと洋風ブイヨンを加えて沸騰したら弱火にして野菜がやわらかくなるまで煮る。最後に蒸した豆、塩を加えて混ぜる。器によそい、好んで蒸した雑穀、粉チーズ、オリーブオイル(分量外)をかける。

【にんにく】

生産者が精魂込めて作った良い土で育てているので、甘さも香りも良い大地を守る会の人参。どの産地のものも好評です。

●保存方法…新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷暗所で。立てて保存すると長持ちします。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

## 豆と雑穀の根菜ミネストローネ



### 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

きのこの  
炊き込みごはん



### バルサミコ酢を使ってさっぱり

■材料(米2合分)／みのり醤油大さじ1、有機バルサミコ酢大さじ1、三河みりん大さじ1、七味とうがらし適量、塩小さじ1、しいたけ、しめじ、まいたけ各100g、米2合

#### ■作り方／

- ①しいたけは1/4にカット、しめじ、まいたけは大きめにほぐす。
- ②研いだ米に醤油、バルサミコ酢、みりん、塩とともに加え、2合の水加減をして通常モードで炊飯します。お好みで七味とうがらしをかけて。

(レシピ提供:遠田 かよこさん)

鮭とかぼちゃのホワイトシチュー



### 玉ねぎに小麦粉をまぶしておくのがコツ

■材料(3~4人分)／鮭切身2切、かぼちゃ80g、人参80g、玉ねぎ1コ、バター20g、小麦粉10g、牛乳400cc、洋風ブイヨン1袋、塩少々、パセリ少々

#### ■作り方／

- ①鮭は1切を3等分に切る。玉ねぎはスライスし小麦粉をまぶす。
- ②かぼちゃと人参は一口大に切ってレンジにかける(600w3分)。
- ③鍋にバターを入れ弱火にかけ、溶けたら①の玉ねぎを入れる。
- ④玉ねぎ全体にバターが絡まったら牛乳と鮭を入れる。
- ⑤④を鍋底からよく混ぜ、とろみが出てきたらかぼちゃと人参を入れ、洋風ブイヨン、塩を加える。一煮立ちしたら器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

白菜と豚肉の卵とじ



### 卵で白菜のうまみをまるごととじ込めて

■材料(2人分)／白菜1/4コ、豚小間300g、ニラ1/4束、椎茸2枚、卵3コ、だし汁200cc、薄口醤油40cc、七味唐辛子少々

#### ■作り方／

- ①白菜は4cm幅に切り、芯の部分はマッチ棒状に切り出す。
- ②ニラはざく切り、椎茸はスライスする。
- ③フライパンに豚肉とだし汁、白菜、椎茸を入れて火にかける。
- ④白菜に火が通ったら薄口醤油を入れる。沸騰したらニラと溶き卵を入れ、蓋をして30秒ほどおき、火を止める。
- ⑤器に盛り付け、七味唐辛子を振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

秋はきのこが食べたくなりますね。年中無休で絶賛ダイエット中の私にとって、きのこは大事な食べ物。最近のお気に入り料理法は「みじん切りにして挽き肉のかさ増しに使う」です。どんなきのこでもいいのでとにかくみじん切りにし、ミートソース、ハンバーグ、肉だんごに使用。肉ときざみきのこ1:1くらいでも十分おいしいです。炒めて牛乳でのばし、フードプロセッサーでガーしたポタージュもおいしい。ぜひお試しください！(担当:迫田)