

## 白菜とホタテの 中華風カルパッチョ



### シャキシャキ白菜をホタテと楽しむ

■材料(2人分)／白菜200g、ホタテ貝柱110g、生姜1片、タカノツメ1本、塩ひとつまみ、ごま油50g醤油…小さじ1

#### ■作り方／

- ①ボウルに千切りにした白菜、生姜、種を取って輪切りにしたタカノツメ、塩を加えて混ぜる。
- ②鍋で煙がたつくらいに熱したごま油を1にかけ、よく混ぜる。
- ③ホタテ貝柱は半分にはずして、2とともに盛り付けたら、2で出た汁を回しかける。醤油をかけていただく。

#### 【白菜】

大地を守る会の生産者は、特においしい品種を選んで育てています。加熱したときに濃くておいしい甘みとうまみを堪能できますよ

●保存方法…新聞紙に包んでポリ袋にいれ、冷蔵庫で。真冬は冷暗所保存でもOK。根の部分をごとと深く切っておくと、中心の葉が盛り上がってきません。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

### ごぼうの旨みをしっかり楽しめます

■材料(2人分)／ごぼう100g、人参1/2本、木綿豆腐1丁、白すりごま大さじ2、お好みのふりかけ(大地を守る会の「国産ごまひじきふりかけ」がおすすめ)45g、塩ひとつまみ

#### ■作り方／

- ①ごぼう、人参は長めの乱切りにして5分ほどゆでる。
- ②水気を拭いた木綿豆腐とふりかけ、白すりごまをボウルに入れて混ぜる。
- ③②に1を入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。

#### 【ごぼう】

土づくりにこだわって作られた大地を守る会のごぼうは、うま味も香りもゆたか。オリーブオイルとの相性も良いので洋風にも使ってみてください。

乾燥しやすいので、新聞紙に包んでさらにポリ袋に入れ、冷蔵庫でなるべく立てて保存を。大き目のぶつ切にして冷凍保存も可能です。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

## ざくざくごぼうの白和え



### 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

### れんこんの葛引き汁



とろみのある汁物で体ぽかぽか♪

■材料(2人分)／れんこん(小)1／2コ、里芋1コ、人参1／4本、こんにやく1／3枚、鶏モモ肉80g、昆布だし400cc、薄口醤油小さじ2、葛粉20g、葉ねぎ30g、生姜10g

■作り方／

- ①れんこん・人参・里芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ②こんにやくも同じ大きさに切り、水からゆでこぼしておく。
- ③鶏モモ肉も1cm角に切る。
- ④鍋に昆布だしと①～③の材料を入れて火にかける。沸騰したら弱火にする。
- ⑤材料に火が通ったら薄口醤油を入れ、水で溶いた葛粉を加えてとろみをつける。
- ⑥器に盛り付け、刻んだ葉ねぎとおろし生姜をのせる。

(提供: 堀知佐子さん)

### かぶと鶏モモ肉の煮物



かぶの葉の栄養もまるごといただく

■材料(2人分)／かぶ2コ、かぶの葉50g、鶏モモ肉1枚、昆布3cmほど、醤油大さじ1、みりん小さじ2、ゆず少々、なたね油大さじ1

■作り方／

- ①かぶは皮ごと8等分のくし切りにする。葉は長さ3cmに切る。
- ②鶏モモ肉は一口大に切り、皮目を下にしてなたね油を引いたフライパンで焼き色が付くまで焼く。
- ③皮目に焼き色が付いたら裏返し、水300cc、昆布、かぶを入れる。沸騰したら醤油とみりん、かぶの葉を入れ、水分がなくなるまで煮る。
- ④器に盛り付け、刻んだゆずの皮を散らす。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 小松菜とシラスのオープン焼き



さっとできるグラタン風一皿

■材料(2人分)／小松菜1/2束、しらす20g、牛乳300cc、小麦粉20g、チーズ40g、パン粉10g、オリーブオイル小さじ2

■作り方／

- ①小松菜はざく切りにし、小麦粉をまぶしておく。
- ②鍋に①、牛乳、シラスを入れて火にかける。
- ③とろみが出てきたら、練るように2～3分よく混ぜながら加熱し、耐熱容器に移す。
- ④溶けるチーズ、パン粉、オリーブオイルをかけ、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

朝晩めっきり冷えるようになりました。この時期私がよくつくるのは『冬ラウトウイユ』。れんこん、ごぼう、かぶ、ブロッコリーなどをオリーブオイルで炒めてトマト缶詰を加えて煮たものです。根菜の濃厚な旨みが煮汁に出て、夏にズッキーニなどで作るラウトウイユ以上においしい！朝はこれとゆで卵、コーヒーで満足できる朝ごはん。チーズを乗せてオープン焼きするのもおすすめです。具を細かく刻んで作れば精進？ミートソースっぽくなります。おすすめですよー(担当: 迫田)