

今日の野菜で何つくります？

まわりの人に聞いてみました。。。

＝渡部 しげさんの場合＝

○ハ宝菜 もどき

白菜・人参・小松菜・豚肉等 いためて、塩味をつけて、片栗子でとろみをつける。

本物のハ宝菜って何が入るんだらうか？としばし2人で悩む。皆さん御存知ですか？

○さつまいもの天ぷら

そうしげさんに言われて、今夜天ぷらにしょうかとふと思う筆者小林。

人参のかきあげとピーマンの天ぷらも一諸に作るのかな？

＝本田 洋子さんの場合＝

○白菜とバラ肉(豚)のコトコト煮

聞いているだけでおいしそうなお品

芯をつけたまま、葉と葉の間に肉をはさんで、鍋に入れ、コンソメ味でコトコト煮込む。

スプーンで白菜が切れるぐらいに煮込むのが本田流

時間をかけてじっくりと。ああ うまそうっ!!

○ピーマンの肉づめ

ちおと面どうくさいかな？と本田さん。

でもたまに気合いを入れて作ってみるのもいいかも。時間がある時は是非!!

ウチの母は一度ピーマンの肉づめしたものを蒸してから、フライパンでバターを入れて

焼きあげます。最近、お客さんが来た時などよくできてきます。

一度蒸すことで、味が凝縮されるとは母の弁。よかったらお試しを……。

＝小林 温ユカさんの場合＝ (自炊歴6.7年の33歳男性)

○じゃがいもと人参の温野菜サラダ

グリーンリーフを添えて色鮮やかに仕上げます。

味付けはお好みでどうぞ。それとも、おいしい野菜は塩・コショウで十分!?