

① じゃがいもの明太子オイルあえ

じゃがいも 2ヶ(300g) 明太子 1腹

火焼かり 1枚 ④《酢・しょうゆ各少々 ホーブ油大さじ1》

1. じゃがいもは皮をむいて 8mmくらいの拍子切りにし、水にさらします。
2. 明太子は手でちぎり、④とあわせます。
3. じゃがいもは熱湯に入れてかためにゆで、ざるにとって湯を切ります。
4. じゃがいもを2であえ、ちぎったのりを加えてざっくりと混ぜます。

《ひき肉と大根のピリ辛煮》

豚ひき肉... 200g 大根 1/2本 にんにく・しょうが各1片
しょうゆ・酒 各大さじ2 豆板醤 小さじ1/2~1

1. 大根は皮をむき、縦4等分してから細めの乱切りにする。
2. 鍋にしょうゆと酒を入れ、強火にかける。フツフツ煮たってきたらひき肉、にんにく、しょうが、豆板醤を加え、箸でほぐしながら煮る。
3. ひき肉に火が通ったら大根を加え、全体をひとませする。表面を平らにならして、水をひたひたまで注ぎ、煮たたらふたをし、中火で味がなじむまで10分程煮る。途中でひと混ぜするとよい。

はつもの 茎立菜+仙台雪菜

今回は高橋弘道さんの茎立菜と安部隆之さんの仙台雪菜が入りました。どちらもハウス栽培ですが、加温はしてません。昨年は雪もすくなく、あたたかかったので、もう少し前からお届けできましたが、今年は2月に雪がどっさり降り、日照時間もすくなくなったので、のんびり成長したようです。

茎立菜はこれから5月まで、ハウスもの、露地の早生もの、露地の晩生もの、とろ段階でお届けします。

どうかその時その時の味わいを楽しんで下さい。とりあえず、今回はおひたしにして。

茎立菜と仙台雪菜の味くらべをしてみたいは？
山形在来の茎立菜、宮城在来の仙台雪菜、お国の違いが出てくるかな？

《さけのマリネ》

《生さけ 4切れ 塩小さじ1/2 こしょう少々》

④《玉ねぎ1ヶ 人参1/2本 にんにく1/2片
ケッパー大さじ2 酢100ml ホーブ油1/3カップ
水大さじ2 塩小さじ1》

ピーマン1/2ヶ ホーブ油大さじ2

- ① 玉ねぎは5mm角くらいに刻み、にんじんはせん切りにします。にんにくはすりおろし、ピーマンは1cm角くらいに切ります。
- ② バットに④を合わせ、混ぜます。
- ③ さけは大きければ二つに切り、塩、こしょうをふります。油を熱したフライパンで両面を2分ずつ焼き、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにします。
- ④ さけの油をよくきって②に入れ、ピーマンを加えてざっくりと混ぜます。