

今週の やさいのおこんだて

夏の便
鍋ひとつ、包丁ひとつで

無農薬ケール	長野・のらくら農場	無農薬みつば	長野・のらくら農場
無農薬ピーマン	長野・のらくら農場	無農薬いんげん	長野・のらくら農場
無農薬小松菜	神奈川・角田昇さん	有機しょうが	熊本・大矢野有機農産
無農薬とうもろこし	土から農場	新じゃがいも	鹿児島・高橋さん
フルーツ夢にんじん	熊本・藤本姉妹	有機ごぼう	宮崎・竹下さん
無農薬えのき	新潟・阿部きのこ園		

一 とうもろこしの 炊きこみごはん

とうもろこし1本／米2合／酒 大さじ1／塩
小さじ1／昆布5cm

米二合分・50分

包丁を寝かせて実をそぎ落とし、芯は半分に折ります。洗った米に酒と塩を加え、二合の目盛りまで水を注いだら、実と芯と昆布をのせて普通に炊きます。炊きあがったら芯と昆布を取り出し、底から返して混ぜます。

芯と一緒に炊くこと。甘みとうまみのほとんどはここに残っています。とどいた日に炊くのがいちばんです。

二 ケールのくた くた煮びたし

ケール5〜6枚／えのき1/2袋／だし200ml／
しょうゆ・みりん 各大さじ1／しょうが1かけ

二人分・20分

葉はざく切り、太い軸は薄い斜め切りに。ごま油としょうがを弱火で熱し、軸を2分いためます。だしと調味料を煮立てて葉とえのきを加え、ふたをして弱火で10分。かさが三分の一になるまで煮ます。

煮る時間が短いと青くさが残ります。くたくたになるまで、思いきって。冷蔵で三日。

三 みつばとえの きの卵とじ

みつば1束／えのき1/2袋／卵2個／だし150ml
／薄口しょうゆ・みりん 各小さじ2

二人分・12分

みつばは3cmに切り、茎と葉を分けます。だしと調味料を煮立ててえのきを2分、茎を10秒、葉を散らします。溶き卵を細く回し入れ、大きくひと混ぜしたら火を止め、ふたをして30秒。

卵を触るのは一度だけ。半熟のうちに器へ移すと、ふんわりした層になります。

四 小松菜としょ うがの浅炊き

小松菜1束／しょうが1かけ／だし100ml／し
ょうゆ 小さじ2／みりん 小さじ1／削りぶし

二人分・10分

4cmに切って茎と葉に分けます。ごま油としょうがを弱火で熱し、茎を1分。だしと調味料を煮立てて葉をのせ、ふたをして1分半。汁けが少し残るところで火を止め、削りぶしをのせます。

葉を入れてからは二分以内。長く火にかけると色がくすみます。根元は十字に切り込んで土を洗い流して。

五 いんげんの 黒ごまあえ

いんげん150g／黒すりごま 大さじ2／しょう
ゆ 小さじ2／砂糖 小さじ1.5／塩

二人分・12分

へたを落とし、塩を加えた湯で1分半ゆでます。ざるに広げてあおいで冷まし、斜めに切ります。すり鉢で黒ごまを粗くすり、しょうゆと砂糖を混ぜてあえます。

水にはさらさないこと。ざるで広げて冷ますだけで、色も歯ざわりも保てます。

六 ピーマンの丸ごと焼きびたし

ピーマン6個／だし150ml／しょうゆ・みりん 各大さじ1／酢 小さじ1／しょうが／ごま油 大さじ1

二人分・15分＋冷ます

七 新じゃがの皮ごと蒸し焼き

新じゃがいも 小8個／オリーブオイル 大さじ1／水50ml／塩 小さじ1/3／しょうゆ 小さじ1／バター5g

二人分・25分

八 ごぼうとえのきの きんぴら

ごぼう1本／えのき1/2袋／ごま油 大さじ1／しょうゆ・みりん 各大さじ1.5／酒 大さじ1／七味

二人分・20分

九 夢にんじんの塩ラペ

フルーツ夢にんじん2本／塩 小さじ1/2／太白ごま油・白ワインビネガー 各大さじ1／はちみつ 小さじ1/2／くるみ

作りやすい分量・15分＋30分おく

十 しょうがのしぐれ煮

しょうが100g／しょうゆ・みりん・酒 各大さじ2／砂糖 小さじ2／削りぶし5g／白ごま

作りやすい分量・25分

水けをふき、へたの近くに竹串で一か所穴をあけます。切らずにごま油で転がしながら6分、焼き色をつけて、合わせた漬け汁へ熱いうちに移して20分。

熱いうちに漬けること。冷めてからでは皮が汁を吸いません。種もわたも食べられます。

皮ごと洗って水けをふき、油を熱したフライパンで全体に焼き色をつけます。水を加えてすぐふたをし、弱火で12分。竹串が通ったらふたを取って水けを飛ばし、塩・しょうゆ・バターをからめます。

新じゃがは水分が多いので、最後にしっかり水けを飛ばすと味がぼやけません。

たわしで洗い、皮ごと細いせん切りに。水に3分だけさらします。ごま油で4分いため、透きとおってきたらえのきを加え、酒・みりん・しょうゆの順に。汁けがなくなるまでいためます。

さらしすぎると香りが逃げます。三分で十分。冷蔵で五日、お弁当にも。

皮ごとごく細いせん切りにし、塩をふって10分。出た水けを軽くしぼり、油・ピネガー・はちみつであえて30分なじませます。からいりして刻んだくみと黒こしょうをひと混ぜ。

しぼりすぎないこと。糖度が高いにんじんなので、はちみつは味をみてから足してください。

皮ごと洗ってごく細いせん切りに。酒・みりん・砂糖で煮立てて弱火5分、しょうゆを加えてさらに10分、汁けがなくなるまで煮つめます。削りぶしと白ごまを混ぜて火を止めます。

最後の五分は鍋のそばを離れずに。清潔な瓶に入れて冷蔵で二週間もちます。

とどいた日の しまい方

とうもろこし

いちばん急ぐ品です。皮つきのまま立てて冷蔵庫へ。できればとどいた日のうちに火を通してください。

ピーマン・いんげん

水けをふいて袋へ。冷やしすぎると傷むので、野菜室のいちばん温度の高い段に置きます。

ごぼう・にんじん

泥はつけたまま、新聞紙に包んで冷暗所へ。洗ってしまうと日もちが半分になります。

ケール・小松菜・みつば

湿らせた新聞紙で包み、袋に入れて立てて保存します。寝かせると力を使い、味が落ちます。

新じゃがいも

冷蔵庫に入れず、風の通る暗いところで。皮が薄いので洗わずそのまま、一週間以内に。

しょうが・えのき

しょうがは湿らせた紙に包んで野菜室へ。えのきは袋のまま立てて、石づきは使う直前に落とします。