



# ちいさな畑セット

【SS サイズ】

長芋

チンゲンサイ

ビミタス

ラディッシュ

小松菜

ほうれん草

ポップコーン

【S サイズ】

かぶ

サラダ水菜

バーニャカウダー

【M サイズ】

ドライトマト

サニーレタス

2017年5月第4木曜日以降出荷

M サイズ 12 種類 S サイズ 10 種類 SS サイズ 7 種類

## 今期もどうぞよろしくお願ひ申し上げます

夏のように暑くなりました。ここは、5月20日頃まで、霜が降りる心配があるのですが、今年は、遅い霜がなく、畑に植え付けた苗もダメージを受けずに済みました。

## 長芋は地下ムロで保存しておいたものです

地下ムロはひんやりと涼しく、長芋貯蔵にはちょうどよい場所です。

## ポップコーン作り方

爆ぜたての美味しさを味わってください。まずは手で粒つぶを取ります。《電子レンジで》ほぐしたポップコーンの粒は、洗ってからよく拭いて水気をとります。紙袋に入れて口を折り、500Wで3分かけます。それ以上は火災の恐れがあるので加熱しないでください。《フライパンで》ほぐしたポップコーンの粒は、洗って水を切り、フライパンの底にひと並べになるようにいれます。（水気が残っていても大丈夫です）粒がひたるくらいの油と塩をいれます。火にかけます。中火で時々フライパンを揺すります。（ずっと揺すっている必要はありません）2～3分たつと弾けてきます。弾ける音が少なくなってきたら火を止めます。火を止めてもしばらくは弾けるものがあるので、少したってからふたをとります。ちなみに、弾けなかった粒のままのものも、火はしっかり通っているので、ポリポリと食べられます。油が少ないと温度が上がらずに焦げてしまうので、多めの油を使うのがポイントです。

## かぶはまず生でお試してください

とてもジューシーなかぶができました。まずはくし切りにしてバーニャカウダーやサラダでどうぞ。葉っぱも食べられます。油揚げと一緒に味噌汁にすると美味しいです。

## バーニャカウダーソースはよく混ぜて

袋のままよく振って混ぜ合わせてから各自小さい小鉢に分けます。適当に切った野菜をそのソースをすくうようにして付けて食べます。チンゲンサイや小松菜の芯も生で美味しく食べられます。うちの子ども達もこのソースがあるとバクバク野菜を食べます。

## ドライマトは洋風の煮物に

ドライマトは、そのまま食べたり、小さくカットしてサラダに混ぜ合わせても美味しいですが、水で戻して鶏肉と一緒にトマト煮にすると、ギュッと濃縮した旨みがとても美味しいです。戻し汁も一緒に煮ます。炒めたひき肉に加えれば、パスタソースになります。

## 「野菜のごちそう/宮本しほに 旭屋出版」より<アジアソース>

ドライマト2枚、すりおろしのニンニク・玉ねぎ・生姜、みじん切りの長ネギ、唐辛子、サラダ油大さじ2を小鍋に入れて火にかける。香りが十分出たら、醤油大さじ5、砂糖大さじ2、塩・コショウを加え、フツフツしてきたら火を止める。冷蔵庫で2ヶ月保存できるそうです。豆腐や生野菜、チャーハン、炒め物に。

## ぷらすレシピ<長芋とレタスで>

スタッフ荒瀬のオススメレシピです。長芋をサイコロ状に切り、フライパンにニンニク・生姜・ひき肉を炒めて、長芋も加えます。味付けは、コチジャン・味噌・みりん・塩コショウなどでピリ辛や甘辛に。それをレタスにくるんで食べます。

## ぷらすレシピ<タコライス>

タコライスとは、メキシコ料理であるタコスをご飯と一緒に食べるという、沖縄生まれのレシピだそうです。知りませんでした～ ご飯の上に、ひき肉・レタス・チーズをのせてサルサソースをかけて食べるそうです。サルサソースは、トマト・玉ねぎ・タバスコ・レモン汁で作るそうです。サルサソースを作らなくても、ひき肉を炒める時にスパイシーな味付けをすれば大丈夫。ケチャップ・ウスターソース・カレー粉やハーブなどを使います。ご飯に千切りにしたレタスをたっぷりつけて、ひき肉とチーズ少々を散らして。簡単に済ませたいお昼ご飯にもいいですね！