

# ちいさな畑セット



2017年11月6日 第1月曜日出荷

Mサイズ 12種類 Sサイズ 11種類 SSサイズ 8種類

【SSサイズ】

ミニ白菜

玉ねぎ

さつまいも

にんじん

赤かぶ

カリフラワー

かぶ

ラディッシュ

サラダ水菜

【Sサイズ】

大根

かぼちゃ

じゃがいも

【Mサイズ】

さつまいも

ブロッコリー

かぼちゃは食べ切りサイズの品種「坊っちゃんかぼちゃ」です

カリフラワー短い期間でしたがこれで終了となります

さつまいもは寒さが苦手なので常温で保存してください

ぶらすレシピ <かぶの葉とにんじんで炒り豆腐>

朝ごはんでも！簡単でおなかに優しいメニューです。かぶの葉は細かく刻みます。ニンジンも千切りに。フライパンに油をひいて野菜を炒めます。軽く塩をします。豆腐を投入してへうで崩しながら炒めます。水分が飛んできたら、溶き卵を加えてひと混ぜして火を通したら出来上がり。

ぶらすレシピ <にんじん・おいも・玉ねぎ・カリフラワーでポトフ>

作り方はカレーとほぼ一緒です。ルウの代わりに塩・コショウで味付けをします。野菜から出汁が出るので塩だけでも美味しいです。野菜は大きめに切ります。鍋にバターをひいて玉ねぎ、ニンジンを炒めます。途中で塩をふります。水を加えて煮込みます。ニンジンが柔らかくなったらジャガイモとカリフラワーを入れます。ジャガイモに火が通ったら味をみて塩・コショウを足します。サツマイモで作る時は、ニンジンと一緒に最初から加えます。ジャガイモは最初からだ煮崩れしてしまい、サツマイモは長時間加熱することで甘みが増します。鶏肉を入れる場合は、玉ねぎと一緒に炒めます。ウインナーを加える時はジャガイモと一緒に。水を入れたらコトコトと中弱火で。煮立てすぎないように火加減します。

ぶらすレシピ <にんじんとひじきのニンニク炒め>

ひじきをニンニクで炒めるのがけっこう気に入っています。ひじきは前の晩に洗って水に浸しておきます。にんじんは千切りに。フライパンに油をひき、低温でおろしニンニクをさっとひとまぜしたら、ニンジンを炒めます。戻したひじきを加えて醤油で味付けして出来上がり。

## ぷらすレシピ <白菜をたっぷり使って八宝菜>

Tさんより「白菜がとても美味しくて、蒸したり餃子の具にしたり、八宝菜にさせていただきました」とのメッセージ、ありがとうございます！白菜・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・豚肉を炒めて、塩コショウで味付けし、酒・醤油・みりんを加えたら最後に水溶き片栗粉でとろみをつけます。お好みでタケノコやうずらの卵を加えるとさらに美味しいです。

## ぷらすレシピ <大根おでん>

割れてしまった大根がたくさんあり、パートのベテラン主婦 Rさんがおでんを作ってくれました。大根がとろけるようで、そのコツを教えてくださいました。大根の皮をかなり厚めにむく。お米のとぎ汁で茹でる。火が通った大根を取り出して、味付けしただし汁を沸騰させたら火を止め、一晩ひたしておく。翌日火を入れて大根に味を含ませたら、練り物を入れて30分ほど温めたら出来上がり。練り物は煮すぎると味が抜けてしまうそうです。やっぱりおでんはあったまりますネ！子どもたちには、おでんにウインナーを入れてくれとリクエストされます。今時のおでんですネ。

## ぷらすレシピ <大根の海苔サラダ>

Mさんおすすめのレシピです。大根は太めの千切りにします。ごま油・塩・醤油・もみ海苔で和えて出来上がり。春菊のレシピを大根でも応用してみたら美味しくできました

## 赤かぶは焼いて美味しい！

生でサラダや漬物にもなる赤かぶですが、くし切りにして油をひいたフライパンで焼くと美味しいです。味付けは塩だけで美味しいですし、ハーブソルトもよく合います。

## 赤かぶは、蒸しても美味しい！

いろんな野菜を蒸すだけでカラフルな温野菜サラダになります。赤かぶ、かぶ、かぼちゃ、ラディッシュ、大根など、食べやすい大きさに切り、蒸すだけ。見た目がきれいで、オリーブオイルと塩だけでも美味しいです。息子は大皿でペロりとたべていました。

☆おすすめの食べ方やレシピなどありましたら教えてください！ご紹介させていただきます☆