

1月末から2月にかけて、契約野菜「畑の便り」の生産者との作付け会議が行われました。去年は天候不良で市場の野菜の値段が高騰したように、生産者のみなさんもお苦労が多かったようです。今は玉ねぎやキャベツなど春野菜の苗の植え付け時期です。この一年、穏やかな天候に恵まれることを祈りつつ、春野菜が届く日を楽しみに待ちたいですね！

春の訪れが待ち遠しいですが、しばらくは冬野菜が届きます。葉物が多い時期ですが、根菜類も美味しいこの時期。今月は、いろいろな野菜で作れるレシピを2つ紹介します。季節の野菜をたっぷり食べることで抵抗力をつけ、寒い冬を乗り切ってくださいね！！

## 旬の野菜のレシピ



### ■冬野菜のピクルス

<主な材料と作り方>

- ① 野菜（大根、人参、かぶ、キャベツなど）を一口大に切る。
- ② 空き瓶に、切った野菜、ローリエ1～2枚、黒コショウ（粒）を詰め、すし酢と水を1対1の割合で瓶に注ぐ。
- ③ 半日以上漬ければOK! 冷蔵庫で保存する。

★冷蔵庫にあると、箸休めの一品に、お弁当に入れたりとても便利です！  
夕ごはんを作る時ついでにピクルス用の野菜も切って漬けてしまうと手間もさほどかかりません。他に、ミニトマトやきゅうり、さつと茹でたれんこんやうずら卵も美味しく、パリエーションが楽しめます！



## ■ほうとう汁

ほうとうは山梨県の郷土料理です。具材たっぷりの味噌仕立ての汁に、平たいうどんのような麺、かぼちゃを入れるのが特徴です。関西では麺が手に入りにくいので、お豆腐白玉団子や手作りうどんで代用するとほうとう風になります。今回は、手軽な白玉団子で作るほうとう汁を紹介します。豆腐で団子を作ると時間がたっても固くならず、豆腐の栄養も摂れて一石二鳥です！

### <主な材料と作り方>

- ① 野菜（大根、人参、白菜、青菜、ねぎなど）と豚薄切り肉を一口大に切る。
- ② ①を軽く炒めて水を加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ 白玉団子を作る



- ・白玉粉と絹ごし豆腐を同量ずつ混ぜ、耳たぶ位の柔らかさになったら丸めて団子を作り、真ん中をくぼませる。（固い時は豆腐を増やすか水を少し加える。）
  - ・沸騰した湯に団子を入れ、団子が浮いてからさらに3分茹で、水気を切る。
- ④ ②に味噌を溶かし、白玉団子を食べる分だけ入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

★ゆでた白玉団子は冷凍OK！まとめて作ることをおすすめします！

冷凍する分は茹で上がったら水に取り、水分を取って1人分ずつラップで包んで冷凍します。解凍は、汁ものに使うとき（ほうとうやお汁粉など）は温めた汁に直接入れます。きな粉や餡で食べるときは、レンジでチンするか茹でるとすぐに食べられて便利です。