

秋にんじん

秋になると、北海道や千葉県産のにんじんがスーパーの店頭に並びます。もちろん長野県でも食用のみならず、薬用としても栽培されています。カロテンを非常に豊富に含む緑黄色野菜で 1/2 本でビタミン A の一日の所要量を補えます。

とくに皮の部分に多く含まれているので皮のまま調理するのが適しています。

加熱は油と生食は酢と食べると効果があります。

にんじんと豚肉のみそ風味煮



<材料>

にんじん 100g 豚肉 200g こんにゃく 1枚 いんげん 50g
にんにく(みじん切り) 5g しょうが(みじん切り) 5g 赤唐辛子 1本

調味料A

だし汁 300cc 砂糖 大さじ3 酒 大さじ3 しょうゆ 大さじ1 上高地みそ 50g

【作り方】

にんじんは洗って皮つきのまま乱切りにする。

いんげんは両端を切り落として熱湯に塩を入れてゆでる。冷まして斜め切りにする。

こんにゃくはたたいてひと口大にちぎり2分間ゆでる。

赤唐辛子は種を取り除いて輪切りにする。

豚肉は3ミリの幅に切る。

24センチのなべにサラダ油 大さじ2 を熱し、にんにく、しょうが、赤唐辛子を入れて炒める。

香りがでたら豚肉を加えて炒める。

肉の色が変わったら、にんじん、こんにゃくを加えて炒める。

に調味料Aを加え、ペーパーの落としぶたをして15分間煮る。

片栗粉 小さじ2 の水溶きを入れてとろみをつける。

にんじんとちくわの酢みそあえ



<材料>

にんじん100g ちくわ1本

調味料B

みそ40g 砂糖大さじ1 酢大さじ2 練りがらし小さじ1

【作り方】

ボウルに調味料Bを混ぜ合わせておく。

ちくわは3mm厚さの輪切りにする。

にんじんは3cm長さの厚めの短冊切りにし、熱湯で1分間ゆでる。

ざるに上げる手前でちくわを加え10秒して水気をきる。

が冷めたら に加えてあえる。

にんじんのサラダ



<材料>

にんじん100g カッテージチーズ50g 貝割れ菜20g

調味料C

りんご(しなのゴールド・しなのドルチェ)40g 上高地みそ20g

【作り方】

にんじんは5cm長さのせん切りにし、塩小さじ1/2をふっておき、しんなりしたら軽く水気をしぼる。

貝割れ菜は根元を切り落として半分に切る。

ボウルにりんごのすりおろしと、上高地みそを入れて混ぜ合わせる。

にんじんとカッテージチーズ、貝割れ菜を のボウルに加えてあえる。

にんじんのみそスープ



<材料>

にんじん100g たまねぎ50g 万能ねぎ適量
バター20g 牛乳100cc 固形スープ1/2個 上高地みそ20g

【作り方】

にんじんは薄い輪切りにする。

たまねぎはうす切りにする。

22㍻のなべにバターを溶かし、にんじん、たまねぎを加え弱めの中火で焦がさないようによく炒める。

水300ccと固形スープを加え、野菜が柔らかくなるまで煮る。

粗熱をとってから、みそを加えてミキサーにかける。

なべに戻して中火にかけ、牛乳を加えて温めて味を調える。

器に盛って、万能ねぎの小口切りをちらす。