

いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティー紙

No.48



旬のおいしい 冬野菜を堪能！

～見分け方・保存方法・レシピを紹介～

旬の野菜を使った栄養たっぷりの料理を食べて寒い冬を乗り越えましょう！

今号では、旬のおいしい冬野菜の見分け方と保存方法、そしてその野菜を使ったレシピをご紹介します。

ホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/>



農業まつり中止のお知らせ

毎年11月に開催している「農業まつり」につきましては、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**今年度の開催を中止とさせていただきます。**

楽しみにされていた皆さまには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解を賜りますようお願い申しあげます。

プレゼントクイズ

この花 なあ~んだ?



この花は
何の花?



こたえ ○○○○

絵のヒントを参考にしてね!!

★大型農産物直売所「セレサモス」や
「セレサモス」の出張販売などで
ご利用いただける

「農協全国商品券」1,000円分を
30名様にプレゼントいたします!!

63

①クイズの答え
②郵便番号・住所、
氏名・年齢
③電話番号
④本紙の満足度
(10点満点中□点)
⑤本紙・JAへの
ご感想・ご意見など

Webサイトからの
応募はこちらから



応募ははがきまたはwebサイトより

締切日: 令和2年11月30日(月)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(発送は12月中旬頃)ご応募
でお預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき、賞品発送以外には使用いたしません。

答えは12月1日(火)にJAセレサ川崎のホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>に掲載します。

旬のおいしい冬野菜の見分け方と保存方法、 そしてその野菜を使ったレシピを紹介します!

野菜の見分け方と保存方法

・ホウレンソウ・



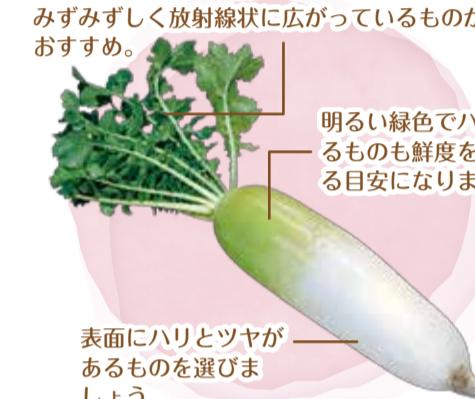
・カブ・



・ブロッコリー・



・ダイコン・



・サトイモ・



<保存方法>
葉の表面から水分が蒸発するので、乾燥は禁物。湿らせた新聞紙で包んで、ボリ袋に入れ、野菜室に根を下にして入れて置くと比較的長持ちするのでおすすめです。

<保存方法>
根が水分を吸ってしまうので、根と葉を切り離して保存しましょう。根はボリ袋に入れて、葉は水で湿らせた新聞紙で包んでからボリ袋に入れましょ。

<保存方法>
日が経つにつれてつぼみが開き、栄養素も減っていくので、早めに食べるがおすすめ。冷蔵庫で保存する場合は、茎を下にして入れましょう。

<保存方法>
葉の先から水分が失われやすいので、購入後はすぐに葉を切り離しましょう。葉は新聞紙やラップなどで包み、切り口を上にして野菜室に。根も新聞紙で包んで立てて保存すると長持ちするのでおすすめです。

<保存方法>
乾燥と寒さに弱いので、新聞紙に包んで常温で保存しましょう。冷蔵庫に入れるとき温障害で傷む場合もあるので注意が必要です。

ホウレンソウとカブのとろとろスープ

材料(4人分)

ホウレンソウ…1/2束
ニンジン…中1/2本
バター…10g
コンソメ(固体)…2個
コショウ…適量

カブ…中2個
ベーコン…80g(ブロック)
オリーブオイル…大さじ1
豆乳…200ml
バセリ…好みで

タマネギ…1/2個
シメジ…100g
水…400ml
塩…適量

<作り方>
① ホウレンソウは下茹でし、2~3cm幅に切る。カブは茎と葉の部分を落とし、皮を剥いて1.5cm角に切る。タマネギは薄切り、ニンジンとベーコンは8mm角に切り、シメジは石づきを取り、小房に分ける。

② 鍋にバターとオリーブオイルを熱し、①のタマネギとベーコンを炒める。
③ ②のタマネギがしなりたら、①のニンジン、カブ、シメジを順番に加え、炒め合わせる。

④ 全体に油が回ったら水を加え、沸いたらコンソメを加えて野菜がやわらくなるまでコトコト煮る。

⑤ ④に豆乳を加えて温またら①のホウレンソウを入れ、塩・コショウで味を調えたら、できあがり。



ブロッコリーのそぼろ煮

材料(2~3人分)

ブロッコリー…1/2株
ショウガ…1/2片
サラダ油…適量
★水…200ml
★砂糖…大さじ1
★醤油…大さじ1
★酒…大さじ1
★和風だしの調味料…適量

<作り方>
① ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。茎の部分も皮を厚めに剥いてスライスする。
② ショウガはみじん切りにする。

③ フライパンにサラダ油と②を入れて加熱し、挽き肉を加えて炒める。

④ ③に★を入れて沸騰させてから①を加え、中火で2分ほど煮る。

⑤ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけたら、できあがり。



ダイコンとコンニャクのきんぴら

材料(4人分)

ダイコン…1/3本
ごま油…大さじ1
★酒…大さじ2
白すりごま…適量

ニンジン…1本
★砂糖…大さじ1
★みりん…大さじ2

コンニャク…1枚
★醤油…大さじ3
★和風だしの調味料…大さじ1

<作り方>
① ダイコンとニンジン、コンニャクは1cm幅の短冊切りにする。
② フライパンにごま油を敷き、①を炒め、火が通った★を入れ、汁気がなくなるまで炒める。

③ ②を盛り付け、白すりごまを散したら、できあがり。



コロッキとホクッキ、サトイモの唐揚げ

材料(2~3人分)

サトイモ…5~6個
★酒…大さじ1と1/2
★ごま油…大さじ1と1/2
片栗粉…大さじ3
サラダ油…適量

<作り方>
① サトイモは一口大に切り、ラップをかけて電子レンジで串が通るくらいまで加熱する。

② ポリ袋にサトイモと★を入れて軽くもみ、20~30分ほど置き、味をなじませる。

