



瀬川彩乃

神奈川県出身。主人の地元、松本での生活は4年目になります。日々子育て（小3男子）に奮闘中。
“身体が欲しがるもの”をモットーに、畑と繋がる季節感あふれる食卓を心がけています。



*白菜とりんごのサラダ・・・白菜（1/4株）の軸の

方はそぎ切り、柔らかい葉は食べやすい大きさにちぎる。りんご（1個）は皮付きのままくし形にスライスする。ボウルに塩小さじ1強、砂糖小さじ2、レモン絞り汁大さじ3、油大さじ2を乳化するまで混ぜてドレッシングを作り白菜の軸をマリネしておく。りんご、白菜の葉の部分を加えて和え、仕上げに黒胡椒で仕上げる。※油は生で美味しいオリーブオイルやひまわり油など

*冬野菜のアーリオ・オーリオ・ペペロンチーノ・・・スティックセニョールは熱湯で2分ほど茹でておく。赤大根は一口大に、人参は拍子切り。フライパンにオリーブオイルを入れ、ニンニクと鷹の爪を入れて熱する。香りがたったら塩少々をオイルになじませ赤大根と人参を加えて炒め、油が回ったら蓋をして蒸し焼き。火が通ったらスティックセニョールを加えて仕上げる。



*里芋のグラタン・・・里芋をまるごと茹でる。粗熱が取れたら皮をむいて8mm程にスライス。長ネギを3cmのぶつ切りにしてから縦に包丁し、オリーブオイルを温めたフライパンでしんなり炒める。里芋と具材がかぶるほどの豆乳（牛乳でも）を入れ、めんつゆ（みりん・醤油）、味噌で味を整える。里芋が潰れるほどになりとろみが出たらグラタン皿に移し、ピザ用チーズをかけて200℃のオーブンで焼き色をつける（グリルでも良い）。あればパセリを散らす。※豆乳100ccに対し、めんつゆ小さじ1、味噌大さじ1が目安。

*かぼちゃの胡麻ソテー・・・かぼちゃを皮付きのまま蒸して5mmくらいにスライス。フライパンにごま油を熱し、かぼちゃを並べ両面をこんがり焼く。蜂蜜→醤油（1:1）の順に全体に絡め、仕上がりに炒りごまをたっぷり振り入れる。甘辛味がご飯に合います♪

※蜂蜜でコーティングしてから醤油味をつけるのがポイント。



*小松菜と鶏肉の治部煮風・・・鶏肉は1cmのそぎ切りにし、すりおろし生姜、醤油、酒（各少々）を揉み込む。10分程置き粉をまぶす（片栗粉、小麦粉、上新粉など）。人参は短冊切り、小松菜は茹でて食べやすい長さに切っておく。昆布出汁に調味料を入れ一煮立ちしたところへ鶏肉と人参を入れる。アクを取りながら5分ほど煮て、火が通ったら空いたところへ小松菜を入れ温め、器に盛る。※調味料は出汁250mlに対し、酒・みりん・醤油（大さじ2）砂糖少々が目安。※ムネ肉かモモ肉かは好みで。

*精進カレー・・・【食材：◎こんにゃく（一口小にちぎりフライパンで空炒り）◎人参（好みの大きさに）◎きのこ類2種 ☆生姜小1片・セロリの茎1本分（それぞれみじん切り）】大鍋に油を入れ弱火で☆を炒める。香りが立ったら◎を投入、中火で炒める。トマトの水煮1缶と水1ℓローリエ1枚を入れて人参が柔らかくなるまで煮込む。小鍋にカレー粉（大3）を弱火で炒め、香りが立ったら八丁味噌と味噌（各大5）を加えて木べらで練る（固い時は水で溶く）。それを大鍋に加えて汁気を取った大豆の水煮（300g）を入れ、ひと煮立ちして出来上がり。

※味噌の量は加減して下さい。※トッピングは南瓜と里芋の素揚げ。

