

我が家のむすびごはん♪～10月～



富田琴美

夫、長男、長女の4人暮らし、神奈川県より松本市にIターンして6年目です。食べること、作ること、食に関する好奇心は旺盛です(笑)。味わい深くおいしいむすび農園さんならではの野菜の美味しさを生かした家庭料理をご紹介します♪

～スティック春菊のさっと炒め～

春菊は葉と茎に分け、茎は斜めに薄切りに、ちくわも薄切りにしておく。フライパンににんにく薄切りと油を入れて火にかけ、香りが立ってきたら茎を入れて軽く炒め、葉とちくわを加えて塩こうじ、黒コショウで味を調える。(味付けは塩だけでも、鷹の爪を入れてもおいしい。炒めすぎないのがポイント♪)



野菜嫌いな子どもにも♪～ハンバーグ～

あらかじめ蒸したジャガイモ大1個とニンジン1/3本は7mm程度の角切りに、玉ねぎ1/2個はみじん切りにして炒めておく(電子レンジでもOK) ひき肉250gと卵一個、パン粉適量、塩、コショウ、あればナツメグを入れて、よくこねて、加熱した野菜と刻んだ人参の葉を混ぜてフライパンいっぱい広げる。蓋をしてしっかり焼いたらひっくり返して裏も焼く。(ケチャップなどを付けて)

～間引き大根のきんぴら風～

大根はささがきにし、葉は細かく刻む。フライパンにしょうがと油を熱し、ささがき大根を入れてよく炒め、葉も入れて炒める。みりん、しょうゆ、ごま油、いりごま、鰹節粉で味を調える。(濃い目の味付けにしてご飯のおともに)



～間引き白菜の即席浅漬け～

間引き白菜は2、3cmにカットし塩を振ってしばらく置いておく。水分をしっかりきって、ポン酢やすし酢で和え、おこのみで七味唐辛子を振りかける。(さっぱりしていくらでもいけちゃいます)

おなかにたまる、簡単おやつ～サツマイモもち～

2cm位にスライスしたサツマイモ300g位を蒸し(電子レンジもOK、焼き芋になっていたらよりおいしくできる)皮を取り除いてフードプロセッサーにかけ、粘り気が出るまで回す。粘り気が出ない場合は、片栗粉を大さじ1程度を加え、きび砂糖30gを入れてよく混ぜ、8等分する。ラップに生地をのせ中にレーズンや角切りチーズを入れて形を整える。バターまたはココナッツオイルを入れたフライパンでこんがり両面を焼く。(シナモンを入れたり、ゴマを付けて焼いても美味しいです♪)

