

おまたせしました 道内葉物続々登場!

ター菜
新得町：大塚農園



ほうれん草
新得町：大塚農園
遠別町：サングリーンファーム



ちんげん菜
新篠津村：大塚ファーム

小松菜
岩見沢市：林宏
新得町：大塚農園
新篠津村：大塚ファーム
清水町：田村徹



ライラックが咲いて、札幌は初夏を迎えました。ようやく道内産の葉物野菜がたくさん食べられる季節になりました！有機農協にも、小松菜、ほうれん草、チンゲン菜、ター菜など、元気な緑の野菜が次々と入荷しています。

今回は、葉物野菜をたくさん食べられるレシピを紹介します。お試しください！



ター菜と卵のじゃこ炒め

【材料】

油と相性の良いター菜を使った簡単で香ばしい炒め物

ター菜 1パック
ちりめんじゃこ 大きじ2
醤油 適量
ごま油 適量

- ① ター菜は洗って3~4cmの食べやすい長さに切る。
- ② 卵はボウルに割りほぐす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、卵を入れてふんわりと固まるように焼いて取り出す。
- ④ フライパンにごま油を追加し、ちりめんじゃこを軽く炒め、ター菜を入れてしんなりするまで炒め、醤油を入れて味をととのえる。
- ⑤ 卵を戻して軽く混ぜて出来上がり。

おひたしアレンジ3種類

葉物はそれぞれ1P
だしは共通です



青菜と油揚げのおひたし

- ① 油揚げは、フライパンで両面を弱火で焼き、ペーパータオルで余分な油をとり、長さ4cm、幅5mmに切る。
- ② だし1/2カップにしょうゆ大きじ1、みりん小さじ1を加え、青菜と油揚げをひたす。

・だしは、昆布と干し椎茸を水に入れ、一晚冷蔵庫に置いたものを鍋に入れて火にかけ、沸騰直前に昆布と干し椎茸を取り出しかつお節を入れます。火を止めてかつお節が沈んだらこして出来上がり。

・葉物はたっぷりのお湯で茹でて、水にとってさまし、水けを絞って3~4cmの食べやすい長さに切ります。

青菜としめじのわさび醤油和え



- ① しめじ1Pは小房に切り、油をひかないフライパンでしんなりするまでからいりする。
- ② だし1/4カップに醤油大きじ2、練りワサビ小さじ1を加え、しめじと青菜をひたす。

青菜と鶏肉のおひたし

- ① だし1/2カップに醤油小さじ2を加えてボウルに入れ、青菜をひたす。
- ② 鶏むね肉はひと口大のそぎ切りにして、塩少々と片栗粉をまぶして熱湯でゆでる。
- ③ 小松菜とともに器に盛り、青菜をひたした汁をかける。

