

あしや農業体験塾
新藤みち子さんに
教えてもらった

農家のお母さん直伝

野菜を美味しく食べるレシピ

野菜の美味しさを熟知した農家のお母さんならではの料理
4品を、あしや農業体験塾の新藤みち子さんが伝授!

ほうれん草と菊のくるみ味噌和え

新生姜の佃煮

丸系八つ頭を含め煮

ウコン入りごはん

ウコン入りごはん

ウコン粉を入れて炊き上げた、色鮮やかなさつまいもの炊き込みごはん。炊き上がってからごまやちりめんじゃこ、青菜(今回は大根葉)を入れることで食感良く仕上がる。

材料

米	3カップ	だし昆布	5cm
水	3カップ	ごま	20g
さつまいも	300g	ちりめんじゃこ	
ウコン粉	小さじ1		20g
酒	大さじ3	大根葉	適宜
酢	大さじ3	※絹さやや枝豆など	
塩	小さじ1	でも可	

作り方

- 1 米は洗ってザルに上げる。
- 2 さつまいもはよく洗い、皮がついたまま1.5cm角のサイコロ状に切り、水にさらす。
- 3 炊飯器に分量の水、ウコン粉、酒、酢、塩を入れてから、米、だし昆布、水を切ったさつまいもを入れ30分ほど置いてから炊き上げる。
- 4 ごまとちりめんじゃこは軽く空炒りしておく。大根葉は茹でて刻んでおく。
- 5 炊き上がったごはんに4を加えて混ぜる。

ほうれん草と菊のくるみ味噌和え

ごまの代わりにくるみを使った和え物。食用菊のシャキシャキした食感とほのかな甘みとほろ苦さが、くるみの香ばしさとよく合う。普通のごま和えとは、ひと味違った味わいに。

材料

ほうれん草	200g	みりん	大さじ1
食用菊	150g	砂糖	大さじ3
くるみ	50g	酢	少々
味噌	50g		

作り方

- 1 ほうれん草は洗って、さっと茹でて水に取り、水気を絞ったら4cmほどに切る。
- 2 食用菊は酢を入れたお湯でさっと茹でて水に取り、ザルに上げて水気を切っておく。
- 3 すり鉢にくるみ、味噌、砂糖、みりんを入れて擦り混ぜ、①と②を加えて和える。

丸系八つ頭の含め煮

親芋と子芋が一緒になった独特の形をしている八つ頭に対して、丸系八つ頭は、大きな親芋が1つできるタイプの里芋の一種。八つ頭よりもホクホクしていて早く煮える。

材料

丸系八つ頭	1kg	みりん	大さじ3
砂糖	100g	塩	少々
しょうゆ	80cc		

作り方

- 1 丸系八つ頭は皮をむき、食べやすい大きさに切り、面取りしたら、塩をまぶしておく。
- 2 鍋にたっぷりの湯を沸騰させ、そこに①を入れ、1~2分煮立ってから茹でこぼす。
- 3 鍋に丸系八つ頭を入れ、ひたひたになるくらいの水を入れ、弱火でゆっくりと茹でる。
- 4 ある程度柔らかくなったら、砂糖、しょうゆ、みりんを入れ、さらにじっくりと煮る。途中で汁の味を見ながら塩を入れて調整する。

新生姜の佃煮

夏が旬の新生姜を、干し椎茸と一緒に佃煮に。じっくり煮て味がよく染み込んでいるので、これだけでごはんが進む。

材料

新生姜	500g	砂糖	150g
干し椎茸	5枚	みりん	大さじ1
白ごま	5g	顆粒の和風だし	10g
細切り塩昆布	10g		
しょうゆ	90g		

作り方

- 1 干し椎茸は水に入れて戻してから千切りにする。
- 2 新生姜は皮のまま薄切りの短冊切りにし、塩を振って混ぜ、30分ほど置く。2~3回水で洗ったら熱湯に入れ、火を止めて30分置き、ザルに上げる。
- 3 鍋に、しょうゆ、砂糖、みりん、和風だし、干し椎茸、新生姜を入れて沸騰させたら弱火にして汁が少なくなるまで煮る。
- 4 白ごま、細切り塩昆布を入れて火を止め、よく混ぜる。

※材料はすべて作りやすい分量