

白神きゃべつの八宝菜丼 (2~3人分)



ポイント

椎茸の代わりに「しめじ」や「筍」「キクラゲ」など入れてもおいしいです。

■材料

- 白神きゃべつ…1/4個
- 豚肉こま切れ…200g
(一口大)
- A {
 - 塩コショウ…少々
(豚肉の下味用)
 - 片栗粉…大さじ1
(豚肉の下味用)
- 人参…中1/2本
(1.5cm幅 短冊切り)
- ピーマン…1個
(1.5cm幅に)
- むきエビ…8尾
- 椎茸…4枚
- 水…300ml
- 固形コンソメ…1個
- 水溶き片栗粉
(水、片栗粉 各大さじ1)
- 塩・コショウ…少々
- ごま油…大さじ1

■作り方

- (1)豚肉はAの調味料で下味をつけておく。
- (2)椎茸は薄切り、ピーマンは1.5cm幅に、白神きゃべつは2~3cm幅のざく切り、人参は1.5cm幅の短冊切りにする。
- (3)フライパンにごま油を入れ、下味をつけた豚肉を炒めて、火が通ったら一旦皿に取り上げる。
- (4)豚肉を取り上げたフライパンに人参、ピーマンを入れる。
- (5)人参に火が通ったら、むきエビ、椎茸を入れてさらに炒める。
- (6)次に白神きゃべつと(3)で取り上げた豚肉を入れて、しなっとなるくらいまで炒めたら塩コショウをする。
- (7)次に、水と固形コンソメを入れて2分程火にかける。
- (8)全体に火が通ったら、一旦火を止めて水溶き片栗粉を入れて混ぜ、最後に強火でトロミがつくまで火を通し、ごはんを盛った丼ぶりにのせれば完成です。

きゅうりのからし漬け (4人分)

■材料

- キュウリ…4本
- 塩…20g
- ねりがらし(チューブ)…10~15g
- 砂糖…40g

■作り方

- (1)保存袋に材料をすべて入れる。
- (2)保存袋の上からねりがらしがキュウリ全体に塗るように軽く揉む。
- (3)保存袋の空気を抜き、冷蔵庫で半日冷やしてひと口大にカットすれば出来上がり。

ポイント

からし好きな方は、お好みでさらにからしを付けて食べておいしいです。



編集後記

山々には、生まれ育った私。興味は湧かないが、同行取材。参加者は、ノルディックを手に、十二湖の大湖の中に入り、山菜や珍しい花を見つけた。渡り鳥の鳴き声や、楽しんでいる。その加わりの輪の中、途中大雨もナッパの木が傘代わりとなり濡れる。近所を歩く。自然の偉大さを感じた。ポスター用品店で、ノルディックを見つけた。感動。最

(小沼直久)

花言葉

はかない恋：由来…朝咲いて午後にしぼんでしまふ短い命の花であることから
固い絆：由来…支柱にしっかりとツルをからませることから



今月の花

朝顔(アサガオ)