# 今月のレシピ

## スナップエンドウのパスタ

〈材料〉（1 人分）
スナップエンドウ …… 300g
玉ねぎ …… 小1個
オリーブオイル …… 適量
塩 …… 適量
ショートパスタ …… 100g
木の芽（お好み） …… 適量

〈つくり方〉
① スナップエンドウは筋を取り、半量はさやから豆を出し別にしておく。玉ねぎは薄くスライスしておく。
② 鍋に❶の玉ねぎ、オリーブオイル・塩を加えて蓋をして、蒸し煮にする。
③ くったり煮えてきたら、❶のスナップエンドウを加えてやわらかくなるまで蒸し煮にする。
④ ミキサーなどにかけて、滑らかになるまで撹拌する。
⑤ 鍋に戻し、❶の豆を加えて蓋をして蒸し煮にする。豆がやわらかくなったら塩で味を調える。
⑥ 茹でたショートパスタと❺をオリーブオイルで和える。お好みで木の芽を飾る。

※ ソースの濃度はパスタの茹で汁で調整してください。
※ 蒸し煮にする時は、様子を見て水を足してください。甘みのあるソースなので、パルミジャーノやレモンの皮を加えると味わいにめりはりが付きます。

## かき菜のくるみ味噌和え

〈材料〉（2 ～ 3 人分）
かき菜 …… 1/2束
くるみ …… 20g
塩 …… 適量
味噌 …… 小さじ2
砂糖 …… 小さじ2
出し汁 …… 大さじ1

〈つくり方〉
① かき菜は塩茹でして水にさらし、水気を搾って 4cm 幅に切る。
② くるみをみじん切りにしてボウルに入れ、味噌・砂糖・出し汁を加えてよく混ぜる。
③ ❷に❶のかき菜を加えて和える。

# 野菜・果物の保存方法

前年の出荷データを元にリストを作成しているため、実際にお届けする青果がリストに無い場合があります。予めご了承ください。

| 品目名 | 保存温度 | 水分 | 保存方法 | 食べ方 |
|---|---|---|---|---|
| カキ菜 | 0～5℃ | 乾燥に弱い | 湿らせた新聞紙などに包み、保存袋入れて冷蔵庫に立てて保存。 | 炒めもの、煮浸し、味噌汁、シチュー |
| カブ | 0℃ | 乾燥に弱い | 茎を 3cm ほど残して葉を切り落とす。根の部分は新聞紙+保存袋に入れ、冷蔵庫で保存。葉は傷みやすいのですぐに塩茹でしてラップに包んで冷凍。 | サラダ、漬けもの、味噌汁、パスタ、煮もの |
| 菊芋 | 10～13℃ | 水分に弱い | 土つきのまま新聞紙に包み、保存袋に入れて口を閉じる。冷蔵庫（野菜室）で保存。 | きんぴら、甘辛揚げ、味噌漬け、ポテトチップス |
| キャベツ | 0～5℃ | 乾燥に弱い | 芯をくり抜き、キッチンペーパーを詰める。新聞紙で包み、冷蔵庫で保存。 | コールスローサラダ、回鍋肉、お好み焼き、焼きそば、パスタ |
| ゴボウ | 0～5℃ | 乾燥に弱い | 冷蔵庫に入る長さに切り、新聞紙+保存袋に入れて立てて保存。 | きんぴら、煮もの、天ぷら、ポタージュ、汁もの |
| 小松菜 | 0～5℃ | 乾燥に弱い | 水を張ったボウルにつけザルにあげて水気をよくきる。ペーパータオルに包み根元を下にして保存袋に入れる。袋の口を軽く閉じ冷蔵庫に立てて保存。 | おひたし、炒めもの、ナムル、味噌汁、白和え |
| サツマイモ | 13～15℃ | ―――― | 新聞紙に 1 本ずつ包み冷暗所に保存。または新聞紙 + 保存袋に入れて軽く口を閉じ冷蔵庫（野菜室）で保存。皮をむいて茹で潰して冷凍保存可。 | 大学芋、天ぷら、炊き込みごはん、きんぴら |
| サトイモ | 7～10℃ | 水分にも乾燥にも弱い | 新聞紙+ビニール袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（野菜室）で保存。涼しい季節は、段ボールに新聞紙をしいて里芋を並べ上にも新聞紙をのせて冷暗所で保存可能。 | 甘辛煮、イカと里芋の煮もの、コロッケ、けんちん汁、そぼろ煮、胡麻味噌和え |
| スナップエンドウ | 0℃ | 乾燥に弱い | キッチンペーパーなどで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。 | 炒め物、パスタ、シチュー スープ、和え物 |
| ジャガイモ | 10℃ | 水分にも乾燥にも弱い | 新聞紙+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（野菜室）で保存。涼しい季節は、新聞紙で包み風通しのいい涼しい場所で保存可能。 | 煮もの、味噌汁、ポテトサラダ、フライ、カレー、ポトフ |
| ダイコン | 0℃ | 乾燥に弱い | 葉つきのものは切り離す。冷蔵庫に入る大きさに切り分けて、ラップで包んで立てて保存。葉は、すぐに加熱するか塩もみする。 | サラダ、漬けもの、煮もの、味噌汁、おでん |
| タマネギ | 0℃ | 水分に弱い | 新タマネギはひとつずつ新聞紙新聞紙+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で保存。ひねは、ネットに入れて風通しのいい涼しい場所で保存可能。 | スープ、炒めもの、味噌汁、ドレッシング |
| ニンジン | 0℃ | 水分に弱い | 水分を拭き取り、新聞紙+保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫で立てて保存。 | サラダ、炒めもの、煮もの、ポトフ、きんぴら |
| ノラボウ菜 | 0～5℃ | 乾燥に弱い | 湿らせた新聞紙などに包み、保存袋入れて冷蔵庫に立てて保存。 | おひたし、炒めもの、パスタ、胡麻和え |
| ネギ | 0～2℃ | 水分にも乾燥にも弱い | 冷蔵庫に入る長さに切り、ラップにぴっちり包んで立てて保存。 | 炒めもの、汁もの、卵炒め、チャーハン |
| ブロッコリー | 0～5℃ | 乾燥に弱い | ペーパータオル + ラップ + 保存袋に入れて口を閉じる。冷蔵庫（野菜室）で保存。 | サラダ、ポタージュ、シチュー |
| レタス | 0℃ | 乾燥に弱い | 〈サニー・リーフレタスの場合〉水をはったボウルのなかで、芯を少し切り落とす。芯を湿らせたキッチンペーパーで包み、保存袋に入れて口を軽く閉じ冷蔵庫で保存。 | サラダ、スープ、タコライス、タコス、炒飯、 |
| | | | | |
| アマナツ | ―――― | 乾燥に弱い | 直射日光の当たらない冷暗所で風通しを良くして保存（早めに食べる）。酸味を強く感じるなら、数日置いておくと和らぐ。冷蔵庫に入れると酸味が増すので、食べる前に冷やす程度にする。 | ピール、サラダ、マリネ、ドレッシング、マーマレード |
| キウイ | ―――― | ―――― | ポリ袋に入れてきっちり口を閉じ、冷蔵庫（チルド室）で保存。追熟させる場合は、新聞紙 + ポリ袋に入れて口を閉じ、直射日光の当たらない 15～20℃程度の場所に置く。 | ヨーグルトサラダ、スムージー、ジャム |
| カラマンダリン・グレープフルーツ | 5～8℃ | 乾燥に弱い | 冬以外は 1 つずつペーパータオルに包み、保存袋に入れて軽く口を閉じ、冷蔵庫（冷蔵室）で保存。冷凍みかんにする場合は、そのまま洗って濡れたまま保存袋に入れて冷凍。再度水に通して再凍結して氷の膜をつくる。 | サラダ、ゼリー、ミルク寒天 |

**各保存場所の温度目安**　冷蔵室：0～5℃　野菜室：5～7℃　冷暗所：7～14℃

※各家庭の環境により温度帯は異なりますので、設定温度等ご確認ください。