

コープの骨取りさばのみそ煮と コープの骨取りさばのみぞれ煮を使ったレシピ

湯煎・電子レンジで調理して簡単に食べられるコープの骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮を使って簡単な料理を作ってみました。これ以外にもこれからの暑くなる時期には、豆腐の上にレタスや豆苗、大葉などのサラダをのせ、さらにその上からほぐしたサバの味噌煮・みぞれ煮をのせた冷ややっこもおススメです。



さばの味噌煮パスタ

材料（1人分）
パスタ 100g
コープ骨取りさばの味噌煮 1切れ
青しそ 4枚
白いりごま 適量

作り方
①さばの味噌煮を湯煎か電子レンジで調理してほぐしておく
②パスタを茹でる
③お湯を切り、①と和える
④千切りにした青しそ、白いりごまをのせる
※味が薄い時は、お好みで味噌や醤油などを少し入れて和える



さばのみぞれ煮パスタ

材料（1人分）
パスタ 100g
コープ骨取りさばのみぞれ煮 1切れ
豆苗 適量
あらびき黒コショウ 適量

作り方
①さばのみぞれ煮を湯煎か電子レンジで調理してほぐしておく
②パスタを茹でる
③お湯を切り、①と和える
④4cmほどに切った豆苗をのせ、黒コショウをふる
※味が薄い時は、お好みで味噌や醤油などを少し入れて和える



さばの味噌煮炊き込みご飯
(みぞれ煮でも可)

材料（1人分）
米 1合 水 180ml
コープ骨取りさばの味噌煮1切れ
しょう油 小さじ1
すりおろしたしょうが 小さじ1/2
ごま油 小さじ1

作り方
①米を研いで水を加え30分浸水させ、さばの味噌煮、しょう油、しょうがを入れ炊飯器で炊く（炊飯器に炊き込みご飯モードがあればそちらを選択する）
②ごま油を入れ、さばを大きめにほぐしながら混ぜる

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、産地や生産者、野菜や果物について紹介する「コプ子さんの「農」ある風景」。産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。産地の様子や生産者にスポットを当てていきます！

新登場の「むらさき小松菜」をはじめ 【野菜王国】茨城県の産地から笑顔をお届け！



こちらのコーナーでは2度目の登場となる、産直産地茨城県西産直センターさん。Week6月1週号から新登場の「むらさき小松菜」のご紹介と、生産者のあふれる笑顔をお届けいたします！

むらさき小松菜の生産者、中村誠さんはニッコニコの優しいお兄さん。Weekでは茨城県西産直センターの小松菜を一年を通して案内しています。中村さんはむらさき小松菜の他に通常の小松菜も作る生産者のお一人です。今回新登場のむらさき小松菜の特徴は、アントシアニンを含み、葉の表や茎が鮮やかな紫色をした小松菜の品種で、豊富なカルシウム、鉄分、βカロテンなどの栄養素を含みます。食味はほぼ普通の小松菜と同じ！でも、このきれいな紫色を活かすために、生で食べるのがコプ子さんのおすすめ。シーザーサラダがお気に入りです。中村さんのおすすめレシピはスムージー！みかんやバナナ、キウイなどとミキサーにかけるととてもきれいな紫色を楽しめるということです。通年案内が可能ということなので、これからずーっと案内していこうと思います。ぜひご利用ください！

この日は、レタスとなすの生産者、小泉さん親子の畑にもお邪魔しました。茨城県西産直センターのレタスは春と秋以降、なすは夏から秋にかけてのご案内となります。小泉さんの畑に訪問したのは4月中旬、立派なレタスが収穫されていました。なすはちょうど花が咲き始める時期で、暑くなるこれからのシーズン、風で揺れてなすに傷がつかないよう防風ネットを張り、しゃがんだ姿勢での作業が続くということ。風もなく、暑さで大変な作業です。コプ子さんは、生産者の皆さんに感謝していただきたいと心から思います。ちなみに、茨城県西産直センターのなす、品種は「くろべえ」とのこと。これからはWeekでも「くろべえ」での表記を予定しております。

茨城県は生産量で全国1位の品目が多数存在する【野菜王国】です。一年を通して何かしらの案内がある茨城県西産直センター。生産者へのメッセージ、お待ちしております！



▲小松菜生産者の中村さん。むらさき小松菜を持ってにっこりです。Instagramもやってます。「なかむらさんち。」で検索してみてください！



▲むらさき小松菜が順調に育っています！暑い時期は紫色が葉の表に多いですが、寒くなると茎まで紫になります。畑で生のまま食べましたが、食べ応えのあるサラダにGOODです。



▲小泉さん親子。くろべえなすは、まだまだ花が咲き始めたばかりでした。これから暑く・忙しくなっていくと思います。皆さん体調に気を付けて、美味しい野菜をお届けしてください！