



野菜もたっぷりとれる 白菜のクリーム煮

材料（4人前）：白菜1/8玉 ほうれん草半束 にんじん1/3本 ウイナー8本 牛乳・水各2カップ A（C.コンソメ2個 すりおろしにんにく小さじ1）ブラックペッパー適量 塩適量 とろみちゃん適量

作り方：

- ①白菜は一口大にザク切り、にんじんは1cm幅の拍子切り、ウイナーは3等分に切る。
- ②ほうれん草を下茹でして一口大に切る。
- ③鍋に白菜と水2カップを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ④次にほうれん草とウイナー、牛乳、Aの調味料を加え、弱火で軽く煮立たせる。
- ⑤味見をしてブラックペッパーや塩で味を調える。
- ⑥火を止め、最後にとろみちゃんを振りかけて、軽くとろみをつけて出来上がり。

※ウイナーを豚肉や鶏肉にしたり、白菜をキャベツにしたりしても美味しいです。

今月は…

牛乳をたくさん使うレシピ



牛乳のやさしい味 ぷるぷるミルク餅

材料：牛乳500ml 砂糖50g 片栗粉70g

お好みできな粉や黒蜜、ジャムなど

作り方：

- ①鍋に片栗粉と砂糖を入れよく混ぜる。次に牛乳を少しずつ加え混ぜる。
- ②混ぜたら、火にかけ粉っぽさがなくなりもち状になるまで泡だて器でよく混ぜる。（焦げ付きやすいので、手を休めずに根気よく混ぜる。）
- ③少し冷まし、絞り袋にいれ（無い場合はビニール袋に入れ端を切る）、氷水をはったボールに一口大に絞り出し固める。
- ④器に盛り、きな粉や黒蜜をかけて出来上がり。ジャムをトッピングしても美味しいです。

※時間と共にぷるぷる感がなくなるため、なるべくお早めにお召し上がりください。

春に採れる野菜の豆知識

新じゃが



日本国内のじゃがいも生産量の約8割は北海道ですが、春先に出てくる新じゃがいもといわれるじゃがいもの主要な産地は九州です。新じゃがいもは、南から北に徐々に産地が移行していくため3月～7月までと食べられる期間が長く、青森県では7月頃に新じゃがいもの収穫が行われます。

新じゃがいもの特徴は、秋に採れるものに比べ、皮が薄くみずみずしい事です。そのため、こするとすぐに皮がむけてしまう、貯蔵期間が短い、カレーや肉じゃがなどの煮る料理には向かないといった欠点があります。

しかし、新じゃがいもはビタミンCが秋に採れるものに比べ多いことや、じゃがいもの栄養は皮の近くに集まっているため、皮の薄さを活かして皮が付いたままに食べることで効率よくじゃがいもの栄養を摂ることができる長所があります。そのため、良く洗って皮付きのまま蒸したり、フライドポテトにしたりといった調理方がオススメです。

タケノコ



春が旬のタケノコ、太くてどっしりした孟宗竹のタケノコをスーパーで見ると思いますが、青森県でタケノコと言えば、これからの時期採れる細い根曲竹を思い浮かべる方も多いのではと思います。孟宗竹は元々日本には自生しておらず、諸説ありますが、平安時代や鎌倉時代に中国から日本に持ち込まれ栽培が始まったそうです。温暖な気候を好むため農林水産省の統計によると福岡県、鹿児島県、熊本県、京都府の順で生産量が多く、九州が主な産地です。一方、根曲竹は在来種で、生産量は孟宗竹のタケノコに比べると少ないですが、実は青森県の実産量はトップクラスです。

タケノコは、皮をむいたり、アクをぬいたり手間のかかる食品ですが、たんぱく質や食物繊維、亜鉛を多く含む食品です。特に食物繊維は同じ量の、キャベツやレタスよりも多く、少量でたくさんの食物繊維をとることができますが、消化は悪いので食べ過ぎには気をつけましょう。