

チンゲンサイ



「チンゲンサイ」は、「白菜」や「小松菜」などと同じアブラナ科の野菜。1年中売り場に並んでいますが、旬は9月～11月頃です。しっかりとした丸みのある茎が特徴的で、上に伸びるにしたがって緑色が濃くなります。中華の炒め物に使うイメージが強いですが、煮物やおひたし、味噌汁など、さまざまな料理に使いやすい野菜です。茎と葉は厚みが異なるので、加熱する場合には入れるタイミングをずらすと良いでしょう。

チンゲンサイとナスのそぼろ煮



【材料】（2人分）

・ チンゲンサイ	1株	・ サラダ油	大さじ2
・ ナス	2個	● 合わせ調味料	
・ 豚ひき肉	200g	・ 酒	大さじ1
・ ショウガ	1片	・ 醤油	大さじ1.5
・ 水	100ml	・ 砂糖	大さじ1
		・ 片栗粉	大さじ

【作り方】

1. チンゲンサイは根元を取り除き、3センチくらいの長さに切って葉と茎に分ける。ナスは乱切りにし、ショウガはすりおろす。
 2. ボウルに豚ひき肉とすりおろしたショウガ、合わせ調味料を入れ、ざっと混ぜて下味をつけておく。
 3. フライパンにサラダ油を加えて火を付け、ナスを入れてうっすら色づくまで炒め、一旦取り出す。
 4. 同じフライパンに2を入れて炒め、ひき肉がほぐれて色が変わってきたらチンゲンサイの茎を加えて炒める。
 5. しんなりしたらナスを戻し入れて水を加え、トロミが付くまで2～3分程煮る。
 6. チンゲンサイの葉を加え、しんなりしたら火を止めて器に盛る。
- 豚ひき肉を加える際、油が足りなければ少し足しましょう。

シャインマスカット



2006年の品種登録以来、不動の人気を誇る「シャインマスカット」。鮮やかな黄緑色のイメージですが、黄色味を帯びたものは完熟の証。濃厚な甘さがお好きな人は、黄色いものを選ぶと良いでしょう。房のままにせず、少し軸を残して粒をバラバラにし、キッチンペーパーを敷いた保存容器に並べて冷蔵庫に入れると長持ちします。

たことシャインマスカットのポテサラ



【材料】（2人分）

・ シャインマスカット	6粒	・ ワインビネガー	大さじ1
・ ジャガイモ	中2個 (正味約180g)	・ オリーブオイル	大さじ1
・ 茹でダコ	80g	・ 塩	小さじ1/4
		・ 胡椒	少々

【作り方】

1. 茹でダコは2センチ角に切り、シャインマスカットは半分にする。ジャガイモは皮をむいて茹でるかレンジでやわらかくする。
2. ボウルにジャガイモを入れ、ワインビネガー・オリーブオイル・塩・胡椒を加えてつぶしながらよく混ぜ、粗熱を取る。
3. タコとシャインマスカットを加えてなじませ、器に盛る。

●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。