

土からキッチン～松山さんの農園～『新じゃがの簡単和風ジャーマンポテト』

2021年6月2日

みなさん こんにちは😊

梅雨の季節ですが体調はいかがですか？

気圧の影響や湿度の影響で体調がすぐれないというも、最近よくお聞きします。

また梅雨の晴れ間になると気温が急に上がり、熱中症や食中毒の危険も増えてきますね。ぜひ毎日の体調管理にご注意いただきたいと思います。

さて、先週から始まった『土からキッチン』第2弾になります。

今回ご紹介するのは、日進市 松山さんの農園！

松山さんは定年後に農業を始められたそうです！はじめはご自宅近くの空き地を利用して始められたそうですが、どんどん広げていかれたそうです😊

お客さまに安心安全で美味しいお野菜をお届けするために、栽培中に農薬は使用せず手間をかけ愛情をこめて育てておられます。

ヤクルトマンと一緒に写っているのは、きゅうりの苗。お伺いした時（2週間ほど前）はまだ30cmほどの苗でしたが、もう収穫が始まっているそうです！生育の速さにビックリしました(´Д｀)

そして、小さくヤクルトマンが移っているのは、とうもろこし畑！！こちらの間もなく収穫が始まるそうです。

少しづつ成長段階に差がつくように植えられていて、奥に行くほど大きく育っていました。「とうもろこしは朝早くに収穫したみずみずしい物を皆さんにお届けしたいので、売れ残ったものにならないようどうしたら良いか方法を考えているんですよ」とおっしゃられていました。

そして、そして何と！！！！！！

私が冬にハマりまくっていた「アレッタ」健腸レシピの第5回でも紹介したのですが、このアレッタを作られていたのが松山さんだったのです！！あのアレッタの生産者様にお会いできるなんて、大興奮してしまいました😊



アレッタは三重県で開発された野菜なので、三重県松阪市まで開発された苗を見にいかれ育ててみようということになったそうです。まだまだ認知度も低いとおっしゃっていましたが、栄養価も高く美味しい『アレッタ』をたくさんの方に知っていただけるよう、今後その生育もぜひ取材させていただきたいと思っています。

そんな松山さんのお野菜、すでに健腸レシピでは多数使用させていただいてきたことが判明しましたが、今後もより楽しみに使わせていただくことにいたします！

今回は新じゃがで簡単和風ジャーマンポテトです。

じゃがいもは体内の熱を冷まし、水分を排出する働きに優れています。消化促進、胃腸の活性化、エネルギー補給、浮腫みにも効果的。とても使いやすい食材なので色々な料理に使えますね。

そして、玉ねぎやパセリも健腸レシピではお馴染みの食材です。

簡単、時短料理ですがご家族みんなで美味しく食べていただけたらと思います。

ぜひお試しください。

【材料】

新じゃが 500g

たまねぎ 半分

ウインナー（チーズ入り） 120g※大2本

パセリ 20g

バター 20g

めんつゆ（濃縮タイプ） 大さじ2

油 少量



【作り方】

①新じゃがは皮ごとキレイに洗って一口サイズに切り、耐熱容器に入れふわっとラップをしレンジで600W、4分加熱、一度取り出し均等に熱がいきわたるよう全体を混ぜ再度4分加熱する。※竹串がスッと入るくらいの固さで時間調節してください。



②たまねぎは5mmくらいの厚さにスライスする。

③ウインナーは食べやすい大きさに斜めに切る。

④フライパンに油をしき、②と③を入れ炒め、全体に火がとおったら①を加え、バターとめんつゆを加え味がなじむよう全体に混ぜ合わせ、最後にパセリを細かく刻んだものを混ぜて出来上がり。

電子レンジを使って時短で出来る料理です！

●おまけレシピ

松山さんからグリーンピースも出ているとお聞きしていたので、大好きな豆ごはんも一緒に！

どちらもホクホク美味しい料理になりましたよ😊

つくレポもお待ちしております。

