

きのこのバターライス



- 材料(4人分)●
- ・米…3カップ
 - ・スープの素…大さじ1/2
 - ・えび…200g
 - ・しめじ
 - ・生しいたけ
 - ・舞たけ
 - ・エリンギ
- …合わせて300g
- ・長ねぎ…1/2本
 - ・バター…大さじ2
 - ・塩・しょうゆ…各小さじ1
 - ・こしょう…少々
 - ・パセリ…少々

●つくり方●

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、普通の水加減より少しひかえて30分おき、スープの素を混ぜてスイッチを入れる。
- ② えびはカラ・背わたをとる。きのこ類はそれぞれ小房に分け又はせん切りにしておく。長ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにバターをとかし、長ねぎをいため、香りがでたらきのこ類を入れてさっと炒め塩、しょうゆ、こしょうで味付けする。
- ④ (1)の炊飯器の蒸気が上がったら(2)のをせ炊きあげる。
- ⑤ 全体をさっくり混ぜて盛りパセリをふる。



たまねぎ



ポイント!

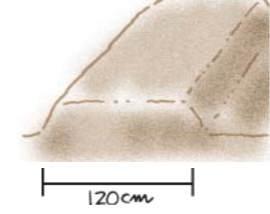
- 大苗を植えると、とう立ちしやすいので注意する。
- 根が傷むと茎葉が早く倒伏し、球の肥大が悪くなるので除草、中耕時には根を傷めないように注意する。



つくり方

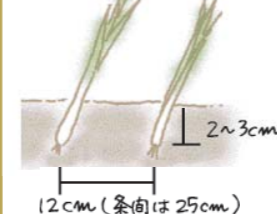
1 畑の準備

植えつけの2週間前までに1㎡当たり完熟堆肥2kg、苦土石灰100g、化成肥料100gを施す。うね幅は120cm位にしておく。苗は購入苗を用意する。



2 植えつけ

植えつけは、株間12cm、条間25cmの4条植えにする。根が地表面に出ないように、深さ2~3cmの土で覆う。植えつけた後は十分に水やりをする。



3 管理

1月中旬、2月中旬、3月中旬の3回に追肥をする。それぞれ化成肥料を1㎡当たり40gを条間に施す。追肥とあわせて、除草を兼ねた中耕を行うと良い。3回目の追肥の時には、土寄せをする。



4 収穫

株の茎葉(ねぎの部分)が80%程度倒れた頃が収穫時期。収穫後は風通しのよい日陰につり下げて貯蔵する。



たべるレシピ



つくるレシピ

西条柿のゼリー



- 材料(4人分)●
- ・西条柿…3個 (ピューレで1カップ)
 - ・レモン汁…大さじ1
 - ・水…300cc
 - ・粉寒天…1袋(4g)
- A { ・砂糖…50g
・片栗粉…大さじ1

●つくり方●

- ① 柿は4つ割りにして、皮をむいて種と芯を取り、フードプロセッサーにかけてピューレ状にする。
- ② 水と粉寒天を鍋に入れ火にかけ、かきまぜながら沸騰させ、そのまま2~3分煮る。
- ③ Aを混ぜ合わせたものを一気にに入れて混ぜ、とろみがついたら火をとめて荒熱をとる。
- ④ (3)の中に柿(ピューレ)を入れレモン汁を加える。
- ⑤ (4)を水でぬらした型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。



※片栗粉はダメになりにくいので、失敗しそうな場合は②の水を少し減らして水溶き片栗粉にし、それを砂糖を入れてから加えると失敗にくい。

しゅんぎく



ポイント!

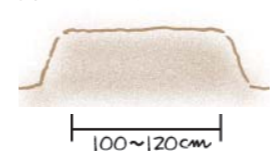
- 連作をしない。
- なるべく水はけの良い所で栽培する。



つくり方

1 畑の準備

種まきの2週間前までに1㎡当たり完熟堆肥2kg、苦土石灰100gを施す。化成肥料100gは1週間前に施し、耕しておく。うねは100~120cm位で、水はけが悪いところでは高いうねにする。



2 種まき

まき溝を作り、溝に種をばらまくようにまく。土を薄く覆い、十分に水やりをする。



3 管理

本葉が5~6枚の頃までに2,3回間引きをし、株間10cm位にする。追肥は必要に応じて条間に少量の化成肥料を施す。収穫が低温期になる時はトンネルなどで保温する。



4 収穫

草丈が20cm位になったものから順次収穫するか、成長点部分を含む5~6枚を収穫する。

