

たべるとレシビ

わさびみそのれんこん天ぷら



●材料(4人分)●

- れんこん…400g(中2房くらい)
- 天ぷらの衣…適量
- わさびみそ
 - 白みそ…大さじ4
 - すりおろしわさび…大さじ1/2
 - さけ…小さじ1
 - みりん…小さじ1
 - 砂糖…小さじ1
 - 薄口しょうゆ…小さじ1/2

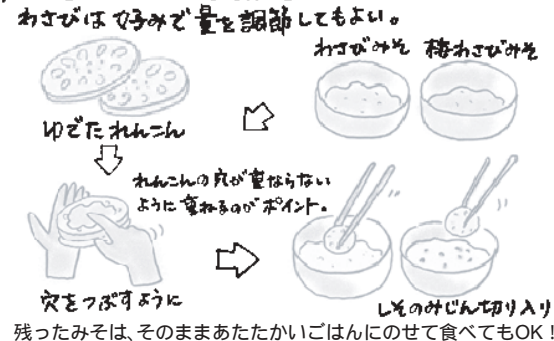
梅わさびみそ

- 白みそ…大さじ2・1/2
- すりおろしわさび…大さじ1/2
- 梅肉(練り梅)…大さじ1/2
- さけ…小さじ1
- みりん…小さじ1
- 砂糖…小さじ1
- 薄口しょうゆ…小さじ1/2
- しそ…4枚

■つくり方■

- れんこんは5mmくらいの厚さに切り、固めに下ゆでする。
- わさびみそと梅わさびみその材料をそれぞれ混ぜ合わせる。
- 下ゆでしたれんこんを穴が重ならないように2枚重ね、外側から穴をつぶすように②のみそをそれぞれの塗る。
- 少し固めにといた天ぷらの衣を2つに分けておき、一方にしそのみじん切りを加える。
- ③のれんこんに天ぷら衣をからめ、色よくあげる。しそのみじん切りを加えていない天ぷら衣でわさびみそのれんこん、加えている方で梅わさびみそのれんこんをからめる。

※白みそは甘めのものを選び、わさびは好みで量を調節してもよい。



つくるレシビ

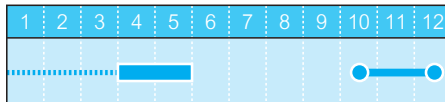
スナックエンドウ



ポイント!

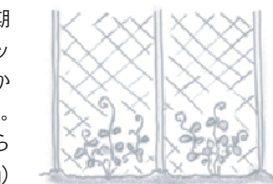
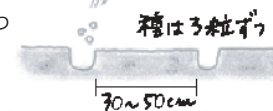
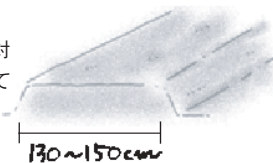
- 連作を避ける。
- 土壌を中性に近く維持し、ちっ素肥料は控えめにする。

●…種まき ■…収穫



■つくり方■

- 種をまく10日前までに1m²当たり完熟対比2kg、石灰質肥料100～150gを施しておく。うね幅は130～150cm程度にする。
- 30～50cm間隔で、ひとつの穴に3粒ずつ種をまく。
- ①巻きひげが開始する本葉4～5枚の時期に、巻きひげを絡ませるための支柱とネットを張っておく。②開花し始めたら、1か所の枝数を7～8本になるように整える。③追肥は開花し始めてから状態を見ながら与える。(1回の量=1m²当たり化成肥料20g)
- 子実が大きくなってさやがふくらみ、豆が肥大したら収穫する。



楽しむレシビ

パンジー



* …開花時期



ポイント!

- 苗は10月から3月頃まで植えつけでき、5月頃まで花が楽しめます。
- 花の色や模様が様々なので、用途によって好きな種類が選べます。

■管理の仕方■

- 株元がふたつかず、しっかり生育し、つぼみが揃ってたくさんついているものを選ぶ。
- 日中はなるべく日光に当たるようにする。水やりは、鉢植えの場合、表土が乾いたらたっぷり与える。月1回程度、化成肥料を与える。咲き終わった花は摘み取る。

