

豚モモ肉とトマトのコチュジャン炒め



ビタミンB1を含む豚肉をピリ辛味で

■材料(2人分)／豚モモスライス100g／トマト1コ／ニラ1/2束／卵2コ／オリーブオイル大さじ1／A[コチュジャン10cc、タカノツメ1/2本、酢大さじ2、砂糖小さじ1、醤油小さじ2]

■作り方

- ①豚モモスライスは4cm幅に切る。ニラは4cmのざく切り、トマトは8等分のくし切りにする。卵は粗く割りほぐす。Aを合わせておく。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、豚肉とトマトを炒める。豚肉に火が通ったら、皿に取り出す。
- ③②のフライパンをさっと洗って火にかけ、卵を流し入れる。半熟状になったらニラと④の豚肉、トマトを戻して炒め合わせる。器に盛り付け、Aをかける。

(レシピ提供：堀知佐子さん)

【トマト】

トマトの旬到来！この時期は甘みが濃厚で酸味が少ないのが特徴です。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫で、4つ切りにして冷凍すると凍ったまま使えて便利です。

缶詰のツナがあればすぐに完成

■材料(2人分)／人参1/2本／ツナ(オイル缶)50g／生姜20g／玉ねぎ30g／ホールトマト缶1コ／ローリエ1枚／トマトケチャップ60g／パセリ少々／スパゲティー150g

■作り方

- ①人参、玉ねぎ、生姜、トマトはみじん切りにする。
- ②フライパンに①とツナを入れて火にかけ、全体に火が通ったらケチャップ、ローリエを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③スパゲティーを時間通りにゆでて器に盛り付け、②をかけて刻んだパセリを振る。

(レシピ提供：堀知佐子さん)

【人参】

大地を守る会の野菜の中でも「おいしい!」「味が違う!」と人気なのが人参。有機質がたっぷりの土でじっくり育てるので甘みも旨みも違います。

●保存方法…夏になると常温保存では痛むことも。表面の水気をふきとり、ラップでくるんで冷蔵保存を。

人参のツナミートソース



季節のおすすめ食材

ニラと豚挽肉とキムチのチヂミ



挽肉を使うのがポイントです

■材料(2人分)／ニラ1束／豚挽肉100g／キムチ100g／片栗粉・小麦粉各大さじ4／いりごま3g／ごま油大さじ2

■作り方

- ①ニラとキムチはざく切りにする。
- ②ボウルに片栗粉、小麦粉、水120cc、①、豚挽肉、ごまを入れてよく混ぜる。
- ③ごま油をひいたフライパンに②を流し入れ、中火で両面に焼き色がつくまで焼く。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ざく切りレタスのゴーヤチャンプル



夏の人気おかずといえばチャンプル!

■レタス1/2コ／ゴーヤ1/2本／玉ねぎ1/4コ／木綿豆腐1/2丁／パプリカ(赤)1/6コ／ベーコン80g／生姜10g／洋風ブイヨン(15g)1パック／醤油小さじ1／カツオ節2g

■作り方

- ①豆腐は30分ほど水切りをする。
- ②ゴーヤは縦半分に切って種を取って5mm幅に切り、玉ねぎは幅7mm幅の×し切り、パプリカは一口大の乱切りにして、すべて耐熱容器に入れ、電子レンジにかける(600W3分)。
- ③ベーコンは7mm幅の短冊切り、生姜は皮をむいて千切り、レタスは芯ごとざくざく刻む。
- ④フライパンにベーコンを入れて弱火にかけ、油が出たら豆腐、②、生姜、レタス、洋風ブイヨン、醤油を入れ、全体をよく混ぜ合わせるように炒める。器に盛り付け、カツオ節を振る。

きゅうりと油揚げ、かまぼこの生姜あんかけ



生姜香る、さわやかあんかけ煮

■材料(2人分)／きゅうり1本／塩少々／かまぼこ1/3本／油揚げ1/2枚／だし汁300cc／薄口醤油10cc／みりん15cc／おろし生姜10g／片栗粉小さじ2

■作り方

- ①きゅうりは縦半分に切ってから厚さ5mmの斜め切りにし、塩を一つまみ入れてよく合わせておく。
- ②かまぼこ油揚げは短冊切りにする。
- ③鍋に②とだし汁を入れて火にかけ、沸騰したらみりんと醤油、水気を絞った①を入れ、おろし生姜と水溶き片栗粉を入れて仕上げる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】人参のメイン産地のひとつ、千葉県山武市の生産者の人参畑で草むしりの手伝いをさせてもらったことがあります。これがもう大変！ 人参の葉と雑草って全然見分けがつかず、あと思ったらあのレースのような繊細な葉ごと人参をひっこぬいてたり。そして畑は広い！ 小学校の校庭以上の面積をむしるのです。それもこれも除草剤を使いたくないから。「農薬を使わない」は言うはやすし行うは難しなのだ、ということを知り、翌日の全身筋肉痛で文字通り痛感したのでした。(担当・迫田)