

とうもろこしごはん



ひげも芯も一緒に炊きこむのがコツ

■材料(2人分)／とうもろこし1本、米3カップ、塩小さじ1/2、水3.2カップ(640cc)

■作り方

- ①とうもろこしは外皮をむき、ひげ・芯・実を分ける。(実は包丁で削るように取る)
- ②炊飯器に洗った米と水、塩、ひげ・芯・実を入れて炊く。
- ③炊き上がったら、ひげと芯を取り除き、全体をざっくりと混ぜ合わせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【とうもろこし】

これから旬を迎えるとうもろこし。大地を守る会では複数の生産者が作っていますが、産地ごとにおいしい品種を選んだり、ひとつの枝に1コしか実をならせず旨みを集中させたり、さまざまな工夫で味のいいとうもろこしを出荷できるようにしています。

●保存方法…鮮度が落ちやすいので届いたらすぐに食べるのがおすすめ。皮つきのままラップでくるんで冷凍し、レンジで解凍することもできます。

野菜もたっぷりとれる肉料理

■材料(3~4人分)／豚モモ肉(スライス)200g、卵3コ、トマト中2コ、A[塩小さじ1、酒小さじ1、片栗粉小さじ2、こしょう適宜]、B[塩小さじ1、砂糖小さじ2、水小さじ3、油大さじ2と1/2]

■作り方

- ①豚モモ肉は食べやすい大きさに切り、卵白(1コ分)とAで下味を付けておく。トマトは乱切りにする。
- ②残りの卵にBを入れて混ぜておく。
- ③フライパンに油(大さじ2)を熱し、②を炒めて皿に取り出す。同じフライパンに残りの油を熱し、豚肉を炒めて十分に熱が通ったら皿に移す。
- ④③のフライパンにトマトを入れて少々炒めたら、皿に取り出しておいた卵と豚肉を戻し、炒め合わせたらできあがり。

【豚肉】

大地を守る会では、できるだけ国産や非遺伝子組換えの飼料を使い、健康的な飼育方法で育てています。くさみがなく、脂身もすっきりとしたおいしさです。

豚肉入りトマト卵炒め



季節のおすすめ食材

揚げなすの香味タレかけ



ピリ辛のタレをたっぷりかけて

■材料(2人分)／なす4本、片栗粉適量、サラダ油適量、酢・醤油・だし汁各大さじ2、砂糖小さじ1、長ねぎ30g、生姜20g、豆板醤小さじ1

■作り方

- ①なすは皮に切り目を入れて一口大に切り、片栗粉をまんべんなくまぶす。
- ②長ねぎと生姜はみじん切りしておく。
- ③酢・醤油・だし汁・砂糖・豆板醤を合わせ、一煮立ちさせておく。
- ④なすを油で揚げて器に盛りつけ、②を混ぜた③をかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

蒸し鶏と旬野菜のさっぱり揚げ浸し



夏野菜を楽しむさっぱり味の一品

■材料(2人分)／ゴーヤ1/2本、ピーマン2コ、かぼちゃ40g、みょうが2コ、生姜(千切り)10g、蒸し鶏スライス50g、A[だし汁200cc、醤油・みりん各40cc] 揚げ油適量

■作り方

- ①鍋にAを合わせ、一煮立ちさせる。
- ②ゴーヤは厚さ7mmの輪切り、ピーマンは乱切り、かぼちゃは厚さ4mmの一口大に切る。みょうがは縦半分に切る。
- ③蒸し鶏は手で食べやすいようにほぐす。
- ④油を熱して②を素揚げし、熱いうちに①に浸す。生姜も一緒に浸ける。冷めたら器に盛り付け、ほぐした鶏肉をのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

ワカメの白和え



さっと水洗いで簡単一品。 やわらかなワカメが美味

■材料(2人分)／天然生ワカメ(塩蔵)20g、木綿豆腐1/6丁、小松菜1/6束、人参20g、ごま(白)大さじ1
A[砂糖・味噌各大さじ1/2、醤油少々]

■作り方

- ①豆腐は沸騰した湯でさっとゆでてざるにあげ、水気を切って細かくつぶす。
- ②ワカメは塩出しし、5cmくらいの食べやすい大きさに切る。小松菜はゆでて冷水に取り、長さ3～4cmに切って水気を絞る。人参は長さ3～4cmの短冊切りにし、ゆでて水気を切る。
- ③ごま(白)はすり鉢ですってAを加え、水気を軽く絞った豆腐を加えてよく混ぜる。最後に②を加えて和える。

【旬野菜だより】トマトがおいしくなる季節ですね。何に合わせてもおいしいですが、私が産地担当に教わった最高においしい組み合わせは、トマト×キムチ！。キムチの濃いうまみが、トマトのさっぱりした甘みにすごく良く合うんです。いくつかアレンジをご紹介します。●刻みトマトと刻みキムチを冷ややつこの上に乗せる。●ゆでたパスタにざく切りトマトとオリーブオイルとにんにくおろしを和え、きざみキムチを乗せる。●キムチ・豚肉・トマトを炒めて卵でとじる 他にも色々できそう。ぜひお試しを！（担当・迫田）