

## 厚揚げと夏野菜のトマト煮



### 目先を変えた厚揚げ入りの煮込み

■材料(2人分)／厚揚げ2枚(200g)、トマト1コ、きゅうり1本、ピーマン1コ、パプリカ(黄)1/2コ、ズッキーニ1本、にんにく1片、タカノツメ1本、ハーブ類[タイム1本、ローズマリー1本、ローリエ1枚、オレガノ1g]醤油小さじ1、全粒粉パン(6枚切り)適宜

### ■作り方

- ①厚揚げは2cm角に切り、トマト、きゅうり、ピーマン、パプリカ、ズッキーニも同じぐらいの大きさに切る。
- ②にんにくはみじん切りにし、タカノツメは半分に切り、種を取り除いておく。
- ③鍋にタカノツメ、にんにく、①とハーブ類、水200ccを入れて火にかける。
- ④沸騰したら醤油を加え、水分がなくなるまで煮込む。
- ⑤パンにのせて食べる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 【ズッキーニ】

この時期どんどん成長します。畑でとり忘れたものがへちまくらいに大きくなることも。たっぷりどうぞ。

●保存方法…乾燥に弱いので、ラップでぴっちりつつんで冷蔵庫へ。切って冷凍もできます。

## 甘辛味噌のこくで食欲アップ!

■材料(2人分)／エコシュリンプ(むきみ)6尾、ホタテ貝柱(刺身用)4コ、なす2本、トマト1コ、ピーマン2コ、長ねぎ20g、生姜10g、片栗粉適宜、ごま油大さじ2、香菜少々  
A [八丁味噌30g、砂糖5g、酒30cc]

### ■作り方

- ①エビは背ワタを取り、ホタテは横半分に切る。
- ②なす、トマト、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③長ねぎと生姜は粗いみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ④フライパンにごま油大さじ1をひき、片栗粉をまぶした①を炒め、火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンを洗い、再度ごま油大さじ1をひいて②を炒め、火が通ったら④のエビとホタテを戻し入れ、③と合わせたAを入れて炒め合わせる。刻んだ香菜をのせる。

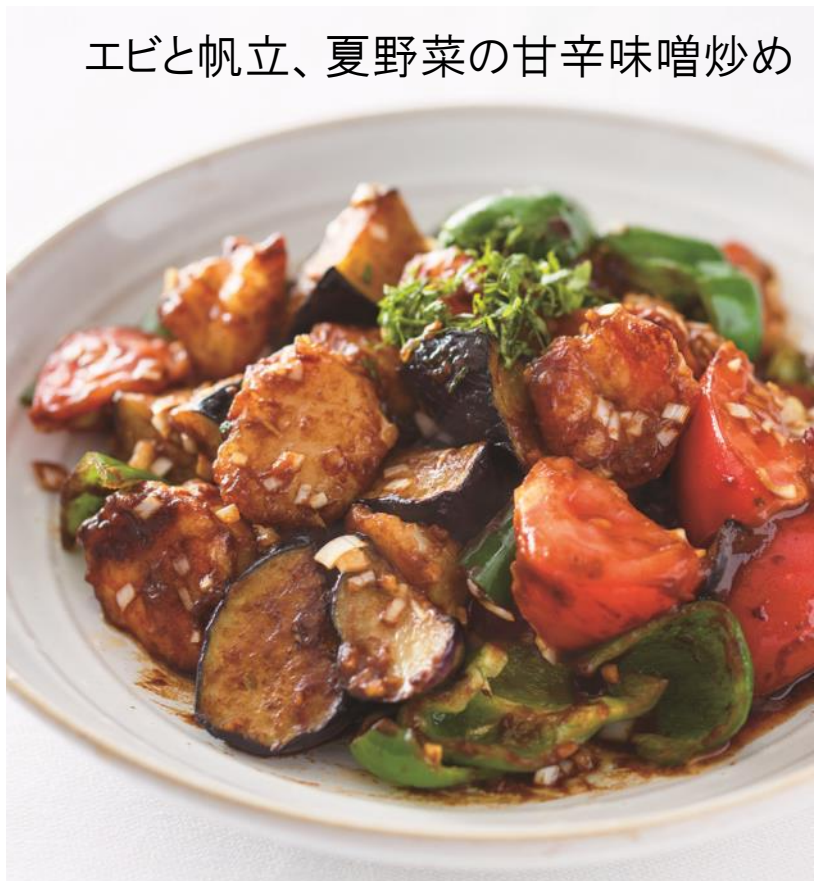
(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 【ナス】

切ったナスをボウルにいれて少量の油をまわしかけ全体にまぶしてから炒めると、油を吸いすぎません。

●保存方法…皮から水分が抜けやすいためラップでぴっちり包んで冷蔵庫へ。早めにたべきましょう。

## エビと帆立、夏野菜の甘辛味噌炒め



## 季節のおすすめ食材

### そうめん寿司



### 脱ワンパターン！ そうめんを巻き寿司に

■材料(4人分)／そうめん4把、卵焼き60g、蒸し鶏100g、三つ葉5g、干しいたけ4枚、かんぴょう5g、砂糖・濃口醤油各大さじ1、エビ4尾、きゅうり1本、のり4枚、そうめんつゆ適宜

#### ■作り方

- ①そうめんは固めにゆでて水けをきる。きゅうりは縦1/4、卵焼きは太さ1cmの棒状に切る。蒸し鶏は適当な大きさに裂く。
- ②干しいたけは水戻し、かんぴょうはやわらかくゆでる。
- ③鍋にしいたけの戻し汁200cc・しいたけ・かんぴょう・醤油・砂糖を入れて火にかけ、水分がなくなるまで煮る。
- ④エビは真っ直ぐになるように串を打って熱湯で2分ほどゆでる。冷めたら串を抜いて殻を外し、背から開いて半分に切る。
- ⑤巻きすにのり・そうめんを広げて置き、好みの具をおいて手前からしっかりと巻き込み、食べやすい厚さに切る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### ピーマンのミートグラタン



### ピーマンの香りがアクセントに

■材料(2人分)／ピーマン3コ、豚挽肉100g、トマトホール缶1/2缶(200g)、玉ねぎ1/2コ、クミン・シナモン各少々、醤油大さじ1、パン粉大さじ1、バター10g、チーズ40g

#### ■作り方

- ①ピーマンと玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに挽肉、玉ねぎ、トマトホール缶、クミン、シナモン、醤油を入れて煮込み、水っぽさがなくなったらピーマンを加えて混ぜ合わせる。
- ③②をグラタン皿に入れてパン粉、バター、チーズをトッピングし、200℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### ニラとマグロの酢味噌和え



### ニラとマグロの組合せが目新しい一品

■材料(2人分)／ニラ1/2束、油揚げ1/2枚、マグロ(刺身用)60g、からし小さじ1、酢大さじ1、白味噌大さじ3

#### ■作り方

- ①ニラは熱湯でゆでて水に落とす。水気を切ってざく切りにする。
- ②油揚げも熱湯にくぐらせ、幅7mmの短冊切りにする。
- ③マグロは油揚げと同じ大きさに切る。
- ④白味噌にからしと酢を合わせる。①～③を加えてよく和え、器に盛る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】私は千葉に住んでおり、近所のお店で銚子など千葉であがった新鮮なお魚を入手できる機会が多いです。カツオやメカジキなどの大きな柵をゲットできたときは、カンタン漬け丼に決まり！ 一口大に切って醤油とみりんと酒を同量に混ぜたタレに1時間ほど漬けたものを、ごま油・さらしねぎか薄切り玉ねぎ・ごま・わさびと和えるだけ。アボガドと一緒にごはんに盛れば豪華な一品になります。あとは冷ややっこと味噌汁でOK。漁師さんありがとう！！ って叫びたくなるおいしさです。(担当:迫田)