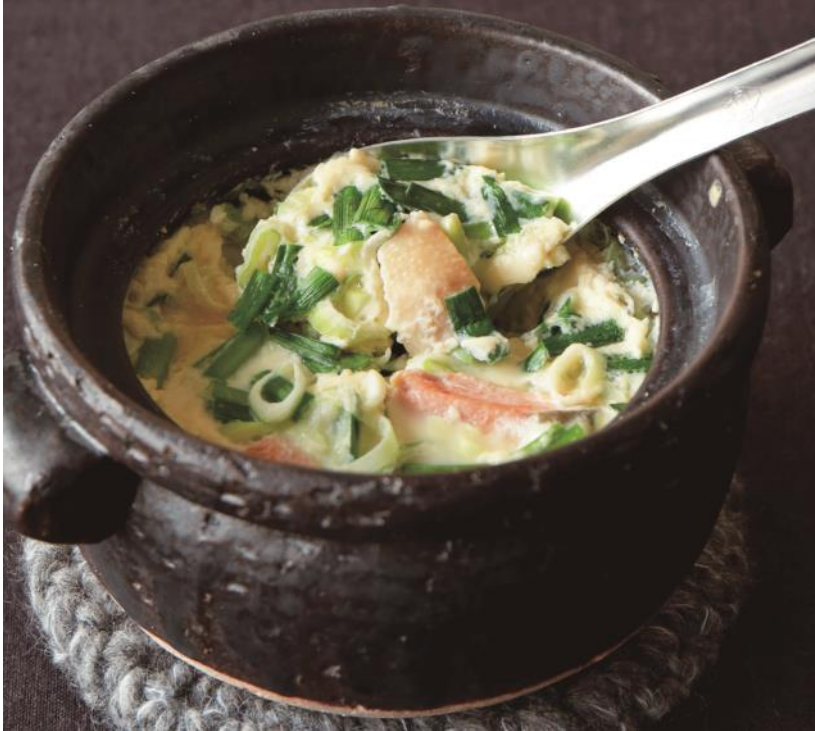


## 鮭とニラの韓国風茶碗蒸し



蒸し器いらずですぐできるのが嬉しい

■材料(2人分)／生鮭1切、ニラ10g、卵3コ、長ねぎ10cm、とりがらスープ230ml、みりん大さじ1、塩小さじ1

### ■作り方

- ①ボウルに卵をよくときほぐし、とりがらスープ、みりん、塩を加えてよく混ぜ、卵液を作る。鮭は水気を拭き取り一口大に、ニラは2cm幅に、長ねぎは小口切りにしておく。
  - ②小さめの土鍋に卵液と長ねぎを入れて強火にかけ、温まってきたらよくかき混ぜ、鮭とニラを加える。全体がかたまってきたら火を止め、ふたをして蒸らす。
- ※ 韓国の茶碗蒸し「ケランチム」をアレンジ。かき混ぜながら火を通すことでスフレのようなふわふわの食感になります。

(レシピ提供：遠田 佳代子さん)

### 【ニラ】

通年収穫できるニラですが、春～初夏にかけてがおいしい時期です。豊かな香りと葉の甘みを楽しんで。

●保存方法…葉先から傷むので、全体をラップに包んで冷蔵庫へ。刻んで冷凍保存もできます。

## 拍子木切りでボリューム感ある一品に

■材料(2人分)／豚ロースステーキ(トンカツ用)100g1枚、人参100g、ごぼう80g、いんげん4本、タカノツメ1本、ごま油大さじ1、みりん60cc、醤油45cc、炒りごま1g

### ■作り方

- ①豚肉、人参、ごぼうは拍子木切りにする。
- ②いんげんは熱湯でゆでる。
- ③フライパンにごま油とタカノツメを入れて火にかけ、①を入れて炒める。
- ④豚肉に火が通ったらみりんと醤油を加えて水分がなくなるまで煎りつけ、いんげんを入れる。
- ⑤器に盛り付け、ごまを振る。

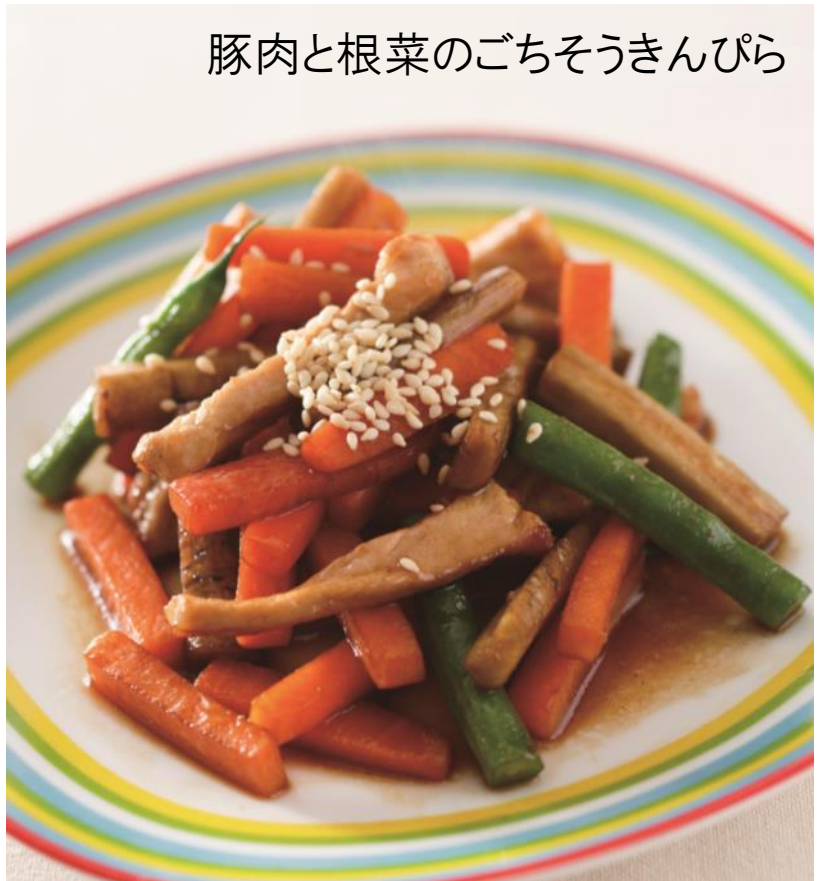
(レシピ提供：堀知佐子さん)

### 【ごぼう】

この時期はみずみずしい夏ごぼうが楽しめます。千切りにしてさっとゆで、サラダにするのもおすすめです。

●保存方法…乾燥しやすいので、新聞紙にくるんでからポリ袋に入れて冷蔵庫へ。水分の多い夏のごぼうは早めに食べきって。

## 豚肉と根菜のごちそうきんぴら



## 季節のおすすめ食材

### そうめんのカッペリーニ風



### 野菜ジュースで簡単&本格ソース

■材料(2人分)／そうめん2人分、オリーブオイル大さじ1、トマト大1コ、アボガド1コ、野菜ジュース1缶、めんつゆ30ml

#### ■作り方／

- ①トマトとアボガドは切ってオリーブオイルで和える。
- ②野菜ジュース1缶、めんつゆ30ml、オリーブオイル適量を混ぜてソースを作る。
- ③ゆでたそうめんに①をのせ、②をかける。

(レシピ提供:遠田 佳代子さん)

### ごぼうと切干大根の煮物



### 煮干しも一緒にいただきます

■材料(2人分)／ごぼう1/6本、切干大根(乾燥)20g、人参20g、煮干し5g、切り昆布1g、醤油小さじ2、あれば三つ葉3~4本

#### ■作り方

- ①鍋に煮干し(頭と内臓は取る)と切り昆布、水300ccを入れる。
- ②切干大根は水で戻し、軽く絞って水分を切っておく。
- ③ごぼうはささがきにし、人参は千切りにする。
- ④①に切干大根とごぼう、人参を入れて火にかける。
- ⑤沸騰したら火を弱め、醤油を加え水分がなくなるまで煮る。
- ⑥火を止めたら長さ2cmにざく切りした三つ葉を入れ、ざっと混ぜて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### ナスの具だくさん煮



### 冷めてもおいしい夏むきのおかず

■材料(4人分)／ナス 2本、豚バラ肉150g、高野豆腐2枚、いんげん4本、なたねサラダ油適量、A[酒大さじ2、砂糖小さじ4、しょうゆ大さじ2、水100cc]

#### ■作り方

- ①高野豆腐は水で戻して4等分に切り、いんげんはスジを取って食べやすく切る。ナスは食べやすい大きさに切り、油をひいた鍋で軽く焼く。
- ②①の鍋に豚バラ肉を加えて軽く炒め、Aと高野豆腐を加えて煮る。
- ③煮汁が少なくなったらいんげんを加えて軽くませ、ひと煮立ちさせる。

【旬野菜だより】農家の職業病、それは腰痛。夏は草むしりや収穫で腰に負担のかかる季節です。特に、地面に植わっているメロンとかかぼちゃなど、大き目の実もの野菜(くだもの)農家は大変。なかでもスイカ農家！ たとえ小玉だって結構な重さですし、大玉なんて本当に本当に重い！ 収穫時は炎天下の畑で立派なスイカをよっこらしよと収穫しつづけるのです。早く収穫用のパワードスーツ的なもの(収穫ロボットでも可)が開発されないかなあとつくづく思います。(担当・迫田)