

野菜いっぱい冷汁風うどん



暑い日もさらっと食べやすく、
ボリュームも栄養もたっぷり!

■材料(4人分)／冷凍うどん4玉、きゅうり1本、みょうが2コ、
青じそ4枚、生姜20g、ワカメ4g、豚しゃぶしゃぶ用肉250g、
豆乳600cc、味噌大さじ4

■作り方

- ①うどんはゆでて水に落とし、水気を切る。
- ②きゅうり・みょうが・青じそ・生姜は千切りにする。
- ③ワカメは水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に200ccの水を沸かし豚肉をゆでる。ゆで汁はこす。
- ⑤豆乳に④のゆで汁・味噌を合わせる。
- ⑥皿にうどんと②、③、ゆでた豚肉を盛り付け、⑤をかける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

【きゅうり】

今の時期は四葉(すうよう)きゅうりやおしろいきゅうりなど様々な種類が勢ぞろい。食べ比べがおすすめです。

●保存方法…水分がついていると傷むので、水分をふきとり、1本ずつラップでくるみ立てて保存を

絶妙な塩加減のレシピです

■材料(2人分)／米2カップ、かぼちゃ100g、塩1g、水2.2カップ

■作り方

- ①かぼちゃは2cm角のさいの目に切る。
- ②米を洗い、炊飯器にかぼちゃ・水・塩と一緒にに入れて炊く。
- ③炊き上がったらさっと混ぜて茶碗によそう。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【かぼちゃ】

通年ありますが、旬は夏。良い土でじっくり育てられたかぼちゃはおいしさもひとしおです。

●保存方法…カットかぼちゃは種とワタをくりぬき、水分を良くふいてからラップに包んで保存を。

かぼちゃごはん



季節のおすすめ食材

ピーマンのおひたし



しゃっきりとした食感を堪能

■材料(2人分)／ピーマン2コ、だし50cc、薄口醤油大さじ1/2、塩少々

■作り方／

①ピーマンはへたと種を取り除いてたてに千切りにし、熱湯で30秒くらいゆでる。

②ゆであがった①の水気を切り、熱いうちにだし、薄口醤油、塩を合わせたひたし汁につける。10分くらいで食べられますが、半日くらい冷蔵庫で置いておいてもおいしいです。

鶏ムネ肉のさっぱりだし浸し



薄味でしっとり

■材料(2人分)／鶏ムネ肉150g、かぼちゃ40g、ミニトマト4コ、ピーマン1コ、パプリカ(赤)1/2コ、みょうが1コ、片栗粉適量、醤油・みりん各20cc、だし汁100cc

■作り方

①鶏ムネ肉は一口大のそぎ切りにし、片栗粉をまぶしておく。

②かぼちゃは2cm角に切ってレンジにかける(600w2分)。ピーマンとパプリカは乱切り、みょうがは刻んでおく。

③鍋にだし汁・醤油・みりんを入れて火にかけ、沸騰したら鶏肉を入れて2〜3分炊き、②のみょうが以外の野菜を加えたら火からおろし、鍋ごと氷水に当てて冷ます。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

ズッキーニとなすのピリ辛そぼろ炒め



ピリ辛のそぼろに食がそそります

■材料(2人分)／ズッキーニ1本、なす1本、豚挽肉100g、長ねぎ1/2本、生姜10g、コチュジャン大さじ1、醤油小さじ2、オリーブオイル大さじ3

■作り方

①ズッキーニとなすは厚さ1cmの輪切り、長ねぎと生姜はみじん切りにする。

②フライパンにオリーブオイルを熱してなすとズッキーニを焼き、両面に焼き色が付いたら取り出す。

③②のフライパンに挽肉、長ねぎ、生姜、コチュジャンを入れて炒め、挽肉に火が通ったらなすとズッキーニを戻し入れ、醤油を加える。 (レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】トマト農家のお手伝いで一番大変だった作業、それは箱詰めでした。出荷用のひらたい段ボールにトマトを並べて詰めるだけですが、とても頭を使うのです。トマトは微妙なサイズ違いや形ちがいがあって、きれいに横8個×縦15コなどと並べられないし、ぎちぎちもすかすかもダメ。超難易度高な立体パズルでした。とっかえひっかえしてなんとかおさめたら、1箱に5分くらいかけてたなんてことも。30秒くらいでちゃちゃとつめる生産者がものすごいパズル強者に見えたのでした。(担当・迫田)