

干もののみぞれ和え



さっぱりと上品な和のひと皿

■材料(2人分)／アジの干もの2枚、きゅうり2本、酢20cc

■作り方

- ①アジの干ものは焼いて骨から身はずし、粗くほぐす。
- ②きゅうりはおろし金でおろし、酢を加えておく。
- ③①のアジと②を和える。

(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

夏の香りいっぱいのさわやかサラダ

■材料(2～3人分)／キャベツ200g、大葉4枚、みょうが2コ、生姜10g、レモン汁大さじ2、オリーブオイル大さじ2、塩少々、ごま少々

■作り方

- ①キャベツはざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱後(600W2分)水に落とし、水気を切っておく。
- ②青じそ、みょうが、生姜は細い千切りにし、キャベツと混ぜ合わせる。
- ③②に塩とオリーブオイル、レモン汁、ごまを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【キャベツ】

今は長野県など高原産の夏キャベツが出回る時期。さわやかな味わいが楽しめます。

●保存方法…芯がついていると傷みやすいので芯をカットするのがコツ。その上でラップで包み冷蔵庫へ

キャベツと香味野菜のサラダ



季節のおすすめ食材

とうもろこしとオクラ、にがうりの炒め物



チャンプルー風のボリュームおかず

■材料(2人分)／とうもろこし1/2本、オクラ4本、ゴーヤ1/2本、玉ねぎ1/2コ、豚モモスライス60g、卵1コ、塩少々、こしょう少々、白いりごま少々、オリーブオイル20cc

■作り方／

- ①とうもろこしは軸と実の境目に包丁を入れ実を削り取る。
- ②オクラは斜め切りにする。ゴーヤは縦半分に切り、わたを取り除いて厚さ5mmの半月切りにする。玉ねぎはくし切りにする。
- ③フライパンに油をひき、豚肉ととうもろこし、②を入れて弱火で炒める。
- ④ゴーヤに火が通ったら塩・こしょうをして卵を流し入れ、半熟状になったら器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

おかひじきと海藻の山葵マヨネーズ和え



食物繊維たっぷりの和風サラダ

■材料(2人分)／おかひじき1パック、海藻サラダ(乾)5g、わかめ(乾)3g、ひじき(乾)3g、わさび5g、酢・醤油各大さじ1、マヨネーズ40cc

■作り方

- ①おかひじきはさっとゆでて、半分に切る。
- ②乾燥類は水で戻し、さっとゆでて水けをきる。
- ③ボウルに材料を全て入れて合わせ、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ゴーヤと牛肉のマヨネーズ炒め



“肉マヨ”がゴーヤでさっぱり

■材料(2人分)／牛肉コマ切れ200g、ゴーヤ1/2本、マヨネーズ大さじ1、オイスターソース小さじ2、こしょう少々、にんにく適量、油適量

■作り方

- ①牛肉小間切れをにんにくで香り付けした油で炒める。
- ②①に縦半分に切ってワタを取り、0.5mm幅に切って塩水にさらしたゴーヤ1/2本を加える。
- ③全体に火が通ったらマヨネーズ大さじ1、オイスターソース小さじ2、こしょう少々を加える。

(レシピ提供:遠田かよ子さん)

【旬野菜だより】これを書いている今はまだ梅雨ですが、夏野菜の王様・ゴーヤが登場しています。ゴーヤって、よく「苦味をやわらげる方法」が紹介されますが、以前見たJA沖縄(だと思いました)のサイトで「より苦くする方法」が紹介されていて、さすがだ！とうなられました。ちなみにその方法とは「ゴーヤの葉っぱをすりつぶして一緒に食べる」。あの苦さはなんだか体にいいんじゃないかっていう気もするので、ゴーヤをお庭で育てていかつ勇気のある方、ぜひお試しください！！(担当・迫田)