

うなぎと夏野菜の卵炒め丼



うなぎ1尾を4人で楽しめます。
うなぎ以外の素材を半分にし、
2人分にとするとさらに大満足!

■材料(4人分)／うなぎ蒲焼1尾、卵2コ、なす2コ、トマト1コ、
きくらげ5g、サラダ油大さじ1、蒲焼のタレ1袋、ごはん4膳分

■作り方

- ①うなぎ蒲焼は短冊に切る。
- ②なす、トマトはヘタを取り、乱切りにする。
- ③きくらげは水で戻し、卵は割りほぐしておく。
- ④フライパンに油をひいてなすを炒め、火が通ったらトマト、きくらげ、うなぎを加えてきつと混ぜ、蒲焼のタレを絡める。卵を流し入れ、半熟状になったら火を止め、ごはんをよそったどんぶりにのせ、粉山椒を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【うなぎ】

今年の土用の丑の日は7月21日。大地を守る会では、
抗生物質などの薬剤を投与せず、のびのび育てたうなぎ
を扱っています。卵などほかの具といっしょに丼ものにする
とボリュームアップ! 歯ごたえのある締まった肉質をお
楽しみください。

塩麴だけで味付け。

たっぷりの青じそがポイントです。

■材料(2人分)／キャベツ 1/4コ、青じそ10枚、ロース
ハム 3枚、塩麴大さじ3

■作り方

- ①キャベツ、青じそは洗って千切りにする。ロースハムは
1cm幅の短冊切りにしておく。
 - ②ボウルにキャベツ、塩麴を入れて混ぜ合わせ、
しんなりさせる。青じそ、ロースハムを加え、
さっくりと合わせる。
- ※ 塩麴とキャベツを合わせてしんなりさせておくことで、
ドレッシングやマヨネーズを使わなくてもしっとり仕上がります。
青じその香り、ロースハムの塩気がきいている
ので、味付けは塩麴だけで十分おいしくいただけます。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

【青じそ】

土作りを大事に育てた大地を守る会の青じそは、葉がぶ
あつく、香りの良さが違います。たっぷりどうぞ。

●保存方法 …乾燥が大敵。濡らしたキッチンペーパーに
包みラップで包んで冷蔵保存を。

青じそとキャベツの 塩麴 コールスロー



季節のおすすめ食材

ピーマンと厚揚げの塩昆布和え



パツと仕上がるお手軽な副菜

■材料(2人分)／ピーマン2コ、厚揚げ1枚、塩昆布4g

■作り方／

- ①ピーマンはヘタと種を取り除き、千切りにする。
- ②厚揚げは厚みを半分にへぎ、5mm幅に切る。
- ③ピーマンと厚揚げ、刻んだ塩昆布を耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する(600W・1分)。
- ④よく和えて器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

アスパラガスとエビ、アボカドのサラダ



和風ドレッシングが相性ぴったり

■材料(2人分)／グリーンアスパラガス3本、アボカド1コ、ミニトマト4コ、玉ねぎ1/4コ、エビ(殻付き)4尾、セロリ1本
A[わさび適量、醤油5cc、オリーブオイル・レモン汁各10cc]

■作り方

- ①アスパラガスは熱湯でゆでて水に落とす。
- ②アボカドは皮と種を取り、3cm角に切る。玉ねぎはみじん切り、ミニトマトは半分に切る。セロリは茎の部分をさいの目に切る。
- ③鍋に水、セロリの葉を入れて火にかける。沸騰したらエビを入れ、1分ほどゆでてそのまま冷ます。
- ④①のアスパラガスを長さ4cmに切り、②のアボカドと野菜、殻をむいたエビをざっと混ぜ合わせて器に盛り付ける。Aを混ぜ合わせたドレッシングをかけていただく。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

サバのみぞれ煮



たっぷりの大根でさっぱりと

■材料(2人分)／サバ2切、大根200g、酒100cc、醤油・みりん各大さじ2、ゆずの皮少々

■作り方

- ①サバはさっと熱湯にくぐらせ、水に落とし、水気を切る。
- ②大根はおろし金でおろしておく。
- ③鍋に酒、水100cc、醤油、みりん、サバを入れて火にかける。
- ④サバに火が通ったら大根おろしを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑤器に盛り付け、細かく切ったゆずの皮をのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】うなぎのおいしさって、うなぎそのものはもちろんタレの味も重要ですよ。大地を守る会のうなぎのタレは、それ単品で商品にしたら？ってくらいおいしいです。国産原料の醤油やみりんなどの調味料を使って何度も何度も試作し、うなぎにベストマッチする味に仕上げます。当然食品添加物は不使用。タレで添加物使ってないのって、市販ではかなり限られると思います。納豆のタレとか冷やし中華のタレとか、おまけっぽい感じなんですけど「タレがおいしくて安心」って貴重です。(担当:迫田)