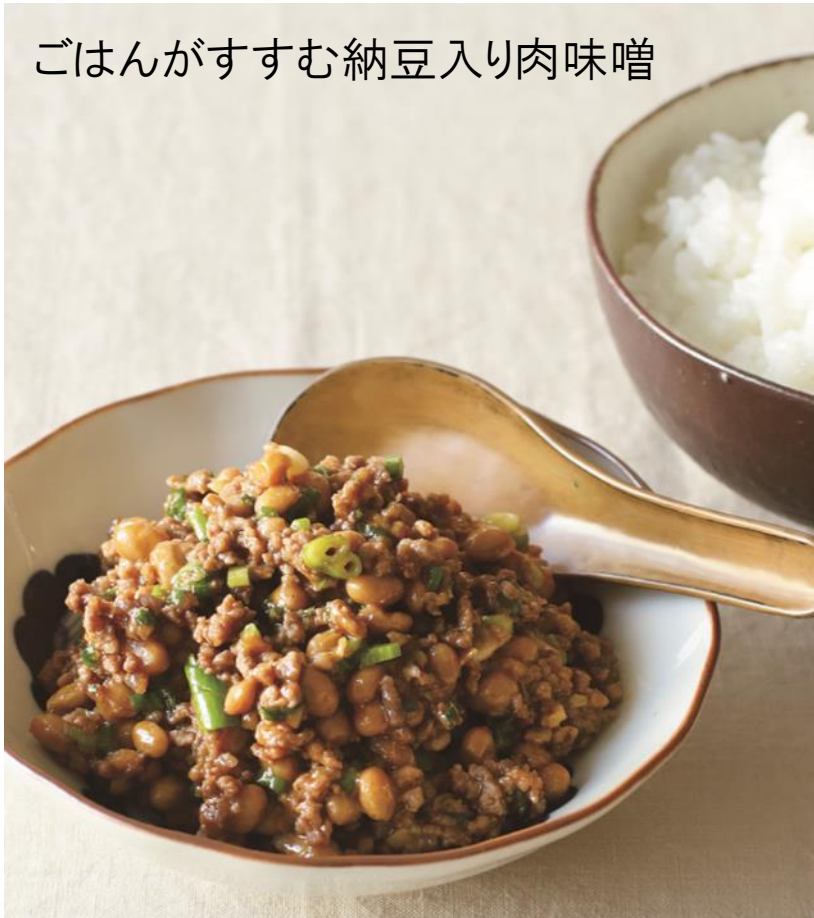


ごはんがすすむ納豆入り肉味噌



葉野菜で巻いてもおいしいですよ

■材料(3～4人分)／納豆 2パック、合挽肉 150g、生姜・にんにく各1片、葉ねぎ 3本、ごま油 小さじ2、コチュジャン 小さじ1 A(醤油 小さじ1、味噌、みりん 各大さじ1)

■作り方／

①フライパンにごま油をひき、生姜、にんにくのみじん切りを炒め、香りが立ったら、コチュジャン、合挽肉の順に加えて炒める。

②肉に火が通ってパラパラとしたら、Aを溶き入れ、火を止めて納豆、みじん切りにした葉ねぎを混ぜる。

(レシピ提供: 遠田かよ子さん)

【レタス】

この時期は高原産のものが出回ります。蒸し暑いので病害虫が発生しやすく、農薬を控えて作るのは生産者の努力と技術無しにはできません。シャキシャキ葉ざわりを楽しんで!

●保存方法…夏場は特にいたみやすいので、キッチンペーパーなどでくるんで水気をとり、ポリ袋に入れて冷蔵庫で。

主菜にぴったりのボリュームおかず

■材料(2人分)／牛モモスライス180g、つるむらさき1束、オクラ4本、卵2コ、ごま油大さじ1
A[醤油大さじ1、みりん大さじ1、酒大さじ2]

■作り方

①つるむらさきは軸と葉に分け、軸はスライス、葉は5cm幅に切る。オクラはがくを取り、1cmの斜め切りにする。卵は割りほぐしておく。

②牛モモ肉は食べやすい大きさに切る。

③フライパンにごま油を入れて牛肉を炒め、火が通ったらつるむらさきとオクラを入れる。火が通ったらAを加え炒める。

④別のフライパンで卵を半熟状に炒めたら③のフライパンに入れ、軽く混ぜて器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【つるむらさき】

まさに今が旬の夏野菜。畑でもあつという間に大きくなるので収穫が追い付かないほどです。たっぷりどうぞ。

●保存方法…とてもいたみやすいです。ポリ袋に入れ、なるべく早く食べきってください。

つるむらさきとオクラ、牛肉の卵炒め



季節のおすすめ食材

丸ごと、豚肉とトマト蒸し煮



キャベツの甘みを堪能して

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、豚肉スライス100g、トマト1コ(ホールトマト1/2缶でも可)、玉ねぎ1/2コ、にんにくひとかけ、鶏がらスープ適量、ローリエ1枚、塩こしょう適量

■作り方／

- ①豚肉は食べやすい大きさに切って塩・こしょうで下味をつける。
- ②鍋に食べやすい大きさに切った玉ねぎと、つぶしたにんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出たら①を加えて炒める。
- ③ひたひたになるくらいの鶏がらスープ、ローリエ、トマトざくざり、くし形にしたキャベツを並べ入れ、ふたをしてキャベツがしんなりするまで煮ればでき上がり。

とうもろこしと枝豆・桜エビの パンケーキ風



素材の甘みと食感が楽しい一品です

■材料(2人分)／とうもろこし1/2本、枝豆50g、桜エビ15g、薄力粉60g、卵1コ、牛乳50cc、バター50g

■作り方

- ①とうもろこしは、包丁で実を削ぐ。
- ②枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ③ボウルに薄力粉、とうもろこし、枝豆、桜エビを入れ、牛乳、卵を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンを火にかけ、バター10gを入れて③を流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤焼き上がったら器に盛り付け、残りのバターをのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

かぼちゃのプリン



たまにはしっとりスイーツを♪

■材料(直径20cmの丸型1台分)／かぼちゃ600g、卵3コ、牛乳300cc、砂糖30g、砂糖(カラメル用)100g

■作り方

- ①かぼちゃは皮をむいてざく切りにし、レンジにかける(600W6分)、火が通ったらしっかりつぶす。
- ②ボウルに牛乳を入れ、①を裏ごしして加える。さらにとき卵をざるでこして入れ、砂糖を加えてよく混ぜる。
- ④鍋にカラメル用の砂糖を入れ、弱火にかける。きつね色になったら火を止め、水大さじ1を入れてかき混ぜ、型に流し入れる。
- ⑤カラメルが固まったら③を静かに流し入れ、湯を張った天板に入れ180℃のオーブンで30分蒸し焼きにする。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】以前の夏、黒崎研究会(神奈川県三浦市)のとうもろこし収穫祭に参加しました。畑から歩いて数分の所に海があり、とうもろこしを取ってお昼を食べ(もちろんゆでたとうもろこしも!)たあとは、海水浴とスイカ割り。ザ・夏休みな体験をしました。今年は残念ながら中止でしたが、来年は再開できるといいなあ。そういえば、とうもろこしを浜辺の海藻で包んで焚火で蒸し焼きにするとほんのり塩味+海藻の旨味も加わって最高に美味しいんだそうで。いつかやってみたい!(担当・迫田)