

## エンサイと油揚げのだし浸し



だし汁なしでもうまみ十分!

■材料(2人分)／エンサイ(空芯菜)1/2束、油揚げ1枚、チリメンジャコ20g、薄口醤油小さじ1、昆布2g

■作り方／

- ①エンサイは長さ3cmに切る。油揚げは長さ2cmの千切りにする。昆布はハサミで細く切る。
- ②鍋に水300ccと昆布、チリメンジャコ、油揚げを入れて弱火にかける。
- ③沸騰したらエンサイと薄口醤油を入れ、エンサイに火が通ったら器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【エンサイ】

空心菜とも呼ばれる葉ものです。調理する前に根元を少し切り落とし、水をたっぷりはったタライにししばらく置くと全体がピンとってきます。

●保存方法…乾燥にとっても弱いので。濡らした新聞紙で包んでポリ袋に入れ、なるべく早く食べきりましょう。

## たっぷりの香味野菜でそうめんをおいしく

■材料(2人分)／お好みの野菜。次のうち3種類くらいあると良いです→青じそ2枚、みょうが4個、きゅうり1本、青ネギ4本、生姜ひとかけ、ナス1/2本、オクラ3本。醤油・酒・みりんを同量合わせたもの、またはめんつゆ適量。

■作り方／

野菜をこまかくきざみ、好みの量の醤油・酒・みりん、またはめんつゆを加える。

※山形県で「だし」と呼ばれる夏の万能タレ。そうめんなど冷たい麺類のタレにするほか、あつあつごはんや冷ややっこに、また蒸した肉や白身魚にたっぷりかけてどうぞ。

【青じそ】

「こんな青じそは初めて食べました!」の声をたくさんいただく青じそ。虫がつきやすく、農薬を控えて育てるのが難しい野菜のひとつです。濃厚な味と香り、肉厚な葉、ぜひ大地を守る会の青じそを一度お試しください。

●保存方法…乾燥に弱いので、ラップでしっかりくるんで冷蔵庫へ。そのまま冷凍保存も可能です。



## 季節のおすすめ食材

### たっぷりレタスのおかずサラダ



みずみずしいレタスをたくさん召し上がれ!

■材料(2人分)／レタス1コ、エコシュリンプ(むきみ)6尾、かまぼこ1/4本、生姜10g、ケチャップ小さじ2、醤油小さじ2、水溶き片栗粉大さじ1

■作り方／

- ①レタスは手で食べやすくちぎり、皿に盛り付けておく。
- ②かまぼこは2cm角のさいの目切り、生姜はすりおろす。
- ③鍋に水100ccとかまぼこ、背に切れめを入れたエビを入れ、火にかける。
- ④沸騰したらケチャップと醤油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に生姜を加える。
- ⑤盛り付けたレタスの上にたっぷりとかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### つるむらさきとオクラ 豚挽肉の豆腐あんかけ



野菜の粘りでとろとろの食感に

■材料(2人分)／つるむらさき1/2束、オクラ2本、豚挽肉50g、玉ねぎ1/4コ、絹豆腐1丁、生姜10g、薄口醤油大さじ1

■作り方／

- ①つるむらさきとオクラ、生姜は細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに玉ねぎと豚挽肉を入れてよく炒め、豚肉に火が通ったら水200ccとさいの目に切った豆腐を入れる。
- ③沸騰したら薄口醤油とつるむらさき、オクラ、生姜を入れて火を止め、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### かぼちゃの枝豆あんかけ



彩りの美しい、ボリュームおかず

■材料(2人分)／かぼちゃ80g、枝豆30g、鶏挽肉40g、長ねぎ60g、薄口醤油・みりん各小さじ2、水溶き片栗粉小さじ2

■作り方／

- ①かぼちゃは種を取り除き、一口大に切る。枝豆はゆでてさやから取り出し、長ねぎはみじん切りにする。
- ②鍋に水200ccと鶏挽肉、かぼちゃを入れ弱火にかける。
- ③かぼちゃに火が通ったら枝豆と長ねぎ、薄口醤油、みりんを入れる。
- ④一煮立ちしたら水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】私の母の実家は福島県郡山市です。祖父母の家のまわりは果樹畑に囲まれ、毎年おいしい桃を伯父が送ってくれました。私はその伯父の福島弁(というのかしら)が大好きでした。ある夏、伯父から「うめい桃とナス、いっぱい送ったからな」と電話が。うれしいけど桃と茄子?なぜその組み合わせ?と家族で頭をひねっていたら数日後、桃と「梨」が届きました。伯父はだいぶ前に亡くなりましたが、今でも桃を見るたび照れ屋だった伯父の笑顔と優しい福島弁を思い出します。(担当・迫田)