

エンサイと豚肉のピリ辛春雨スープ



具材たっぷりの食べるスープ

■材料(2人分)／エンサイ(空芯菜)1/2束、生きくらげ20g、春雨(乾燥)10g、豚モモスライス80g、洋風ブイヨン1コ、水溶き片栗粉大さじ1、薄口醤油小さじ2、こしょう・ラー油各少々

■作り方／

- ①エンサイは長さ3cmに切り、生きくらげは千切りにする。
- ②春雨は乾物のまま5～6cmに、豚肉は千切りにする。
- ③鍋に洋風ブイヨンと水400cc、豚肉を入れて火にかけ、沸騰したら春雨と生きくらげを入れる。
- ④春雨がやわらかくなったらエンサイと薄口醤油、こしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤火を止めてラー油をたらし、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【エンサイ】

夏にぐんぐん成長します。炒め物のイメージがありますが、葉はスムージーにもおすすめです。

●保存方法…葉先が傷みやすいので、全体を濡らした新聞紙で包んでポリ袋に入れ、早く食べきりましょう。

ブイヨンで煮て、スープごとどうぞ

■材料(2人分)／トマト(大きめ)2コ、A[豚挽肉40g、玉ねぎ30g、ナツメグ少々]、洋風ブイヨン1袋(15g)、キャベツ200g、醤油30cc、こしょう少々、溶けるチーズ50g、バジル2～3枚

■作り方／

- ①トマトはヘタがついている側をふたに見立て、3:7のバランスになるように切り、大きい側の種の部分をくり抜く。キャベツは5cm位のざく切りにする。
- ②ボウルにAとくり抜いたトマトの中身を入れ、よく練る。
- ③②をトマトの本体の方に詰め、ヘタ側でふたをする。
- ④鍋に③と水200ml、洋風だしを入れて火にかける。
- ⑤5分ほど煮たらトマトの中にチーズを入れて再度トマトのふたをかぶせ、鍋にキャベツと醤油を入れて5分煮込む。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【トマト】

秋にかけてミニトマトやミディトマトなど色々な種類が登場します。夏だけの品種もあるのでぜひ食べ比べを。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫で。くし形に切り冷凍保存すると、そのまま加熱料理に使えて便利です。

肉詰めトマトのまるごと煮



季節のおすすめ食材

うなぎとゴーヤ、ぶなしめじの酢の物



おいしいうなぎをさっぱりと楽しむ

■材料(2人分)／うなぎ白焼き1尾、ゴーヤ1/2本、ぶなしめじ1パック、A[酢30cc、砂糖5g、醤油15cc、だし50cc]、わさび少々

■作り方／

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、薄く切ったら3%の塩水に浸しておく。
- ②ぶなしめじは石づきを外し、①のゴーヤと炒める。
- ③ぶなしめじに火が通ったら皿に移し、冷ます。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤食べやすく切ったうなぎ、③、わさびを④でよく和え、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

モロヘイヤとオクラ、長芋のタルタル



3つのネバネバ野菜を梅味で

■材料(2人分)／モロヘイヤ3本、オクラ4本、長芋80g、梅干し1コ、カツオ節2g

■作り方／

- ①モロヘイヤは軸と葉を分け、ゆでて細かく刻む。
- ②オクラもさつとゆでて厚さ5mmの小口切りにする。
- ③長芋は皮をむき、包丁で細かくたたく。
- ④①～③をボウルに入れ、種を取って叩いた梅肉と和える。
- ⑤器に盛り付けカツオ節を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

焼きなすと桃のサラダ青じそソース



なすと桃の新しい出会い。
夏ならではの大人のおつまみ

■材料(作りやすい分量)／なす2本、桃1コ、A[青じそソース、青じそ10枚(細かいみじん切り)、オリーブオイル大さじ2、塩ひとつまみ、酢大さじ1、はちみつ小さじ1]

■作り方／

- ①なすはヘタを落として縦に5mm幅でスライスし、オリーブオイル(分量外)をひいたフライパンで焼き色が付くまで焼く。Aを混ぜたソース半量をかけて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②桃は皮をむいてくし切りにし、①と重ねながら盛り付け、塩適量(分量外)を振り、Aの残りのソースをかける。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

【旬野菜だより】以前、料理番組で有名旅館の板前さんが、「野菜はまずゆでて塩だけで食べてみる。味がいちばんよくわかる」と言うのを聞きました。なるほど！と思い、「ゆでて塩だけ」に挑戦中。ゴーヤ、オクラ、なす、セロリ、ズッキーニなどなど。醤油をかけるおひたしとまた違い、野菜の味がダイレクトに楽しめます。ごま油を足してナムル風にするとおかずっぽくなります。私のいちおしは、エンサイ！ ぜひおためしを(担当・迫田)