

夏のガスパチヨ風さわやかスープ



火を使わずに「暑さ」を楽しむ夏の献立

■材料(2人分)／野菜ジュース160g2缶、にんにくペースト小さじ1、塩ひとつまみ、オリーブオイル小さじ2、
浮き実[玉ねぎ1/8コ、きゅうり1/3本、ピーマン1/3コ、トマト1/4コ]

■作り方／

①野菜ジュース、にんにくペースト、塩、オリーブオイルを混ぜる。

②玉ねぎは粗いみじん切りに、きゅうり、ピーマン、トマトは3mmほどの角切りにする。

③1を器によそい、2の浮き実を入れる。

※ スペイン料理の冷製スープを野菜ジュースで作ります。「野菜を飲もう！ ぜいたくベジタブル」なら、あらごし感のあるぜいたくな味わいに仕上がります

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

【トマト】

この時期はぐんぐん成長し、収穫作業が追い付かないほどです。たっぷりどうぞ

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。ざく切りで冷凍すれば、すぐ鍋に入れて加熱調理に使えます。

ねばとろのそばろあんをたっぷり絡めて

■材料(2人分)／豚挽肉200g、モロヘイヤ1束、長ねぎ1/2本、生姜20g、だし汁200cc、醤油30cc、水溶き片栗粉大さじ2、稲庭うどん(乾麺)160g、生姜(飾り用)10g

■作り方／

①長ねぎ、生姜、モロヘイヤをそれぞれ細かく刻む。生姜は飾り用を取り分けておく。

②フライパンに豚挽肉を入れてよく炒め、火が通ったら①、だし汁、醤油を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

③うどんを時間通りにゆでて水に落とし、水気を切って皿に盛り付ける。

④うどんに②をかけ、生姜のみじん切り(飾り用)を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【モロヘイヤ】

栄養分たっぷりの土で育てたのでうまみが濃いのが自慢。ゆでずにそのまま刻んで食べてもおいしいです。

●保存方法…水気をよくふき、新聞紙で包んでポリ袋にいれ冷蔵庫へ。傷みやすいので早く食べきましょう。

モロヘイヤのジャージャー麺



季節のおすすめ食材

いんげんとなすの味噌がらめ



ごはんがすすむ、甘辛いおかずです

■材料(2人分)／いんげん8本、なす2本、生姜10g、なたね油30cc、A[味噌3g、砂糖小さじ1、水大さじ1]

■作り方／

- ①いんげんは長さ3cmに切り、なすは一口大の乱切り、生姜はみじん切りにする。
- ②鍋になたね油を入れて火にかけ、①を入れてよく炒める。
- ③Aを合わせておき、なすに火が通ったら鍋に入れ、ざっと絡めて火を止める。
- ④少し冷ましてから器に盛りつける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ピリ辛枝豆



止まらなくなる絶妙な辛さと香ばしさ

■材料(2人分)／枝豆(さや付き)200g、にんにく1/2片、タカノツメ1本、ごま油30cc、醤油大さじ2、みりん大さじ3

■作り方／

- ①枝豆はさや付きのままよく洗う。
- ②フライパンにごま油、種を取ったタカノツメ、すりおろしたにんにくを入れ、油が温まったら枝豆を加える。
- ③全体に油が回ったら、調味料と水50ccを入れ、水分が無くなるまで蒸し焼きにする。
- ④水分がなくなったら器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

おかひじきと切干大根のさっと煮



短時間でさっと作れて、じんわりおいしい

■材料(2人分)／おかひじき200g、切干大根20g、干しエビ8g、水200cc、淡口醤油20cc

■作り方／

- ①切干大根は水で戻し、水気を絞る。
- ②おかひじきはざく切りにする。
- ③鍋に水200ccと干しエビ、切干大根を入れて火にかける。
- ④沸騰したらおかひじきと醤油を加え、水分が少なくなるまで煮る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】狭い狭い庭でシソを育てています。香りが強いので虫はつかないだろうと思ってたらこれもう頭にくるくらい虫が来る！ あっという間に葉がレース状になるので、大地の社員のくせに市販の強力な殺虫剤を買いたくなった私。生産者はいったいどうやってあの見事で肉厚なシソを、農薬をほぼ使わないで出荷できるのか本当に謎です。大地の野菜はなんでもおいしいですが、特にヨソとの差が明確なのが青じそだと思っています。力強い濃厚な香りは最高。ぜひみなさまもお試しを(担当・迫田)