

## なすの肉味噌田楽



高温で揚げるのが色よく仕上げるコツ

■材料(2人分)／なす2本、豚挽肉80g、玉ねぎ1/2コ、甜麺醬大さじ3、酒100cc、醤油小さじ2、葉ねぎ(小口切り)少々、けしの実少々

■作り方／

- ①なすはタテ半分に切り、油で素揚げする。
- ②豚挽肉とみじん切りにした玉ねぎを鍋に入れ、弱火で炒める。甜麺醬・酒・醤油を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ③揚げなすを器に盛り、②をかけて仕上げに葉ねぎとけしの実を振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【なす】

大地を守る会には多くの産地がありますが、どの産地でも養分たっぷりの土で育てています。甘みたっぷりの味をお楽しみあれ!

●保存方法…皮から水分が蒸発しなびてしまいます。ラップに包んで冷蔵庫へ。焼きナスにして冷凍もできます。

## 絶妙な塩加減のレシピです

■材料(2人分)／米2カップ、かぼちゃ100g、塩1g、水2.2カップ

■作り方／

- ①かぼちゃは2cm角のさいの目に切る。
- ②米を洗い、炊飯器にかぼちゃ・水・塩と一緒にに入れて炊く。
- ③炊き上がったらさっと混ぜて茶碗によそう。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【かぼちゃ】

今が旬まっさかり。つるや実を間引いて、少ない実に栄養分が行き渡るよう育てるので、旨みがつまっています。

●保存方法…カットかぼちゃは種とワタをくりぬき、水分を良くふいてからラップに包んで保存を。

## かぼちゃごはん



## 季節のおすすめ食材

### ズッキーニの焼き浸し



#### 作り置きできる和風の一品

■材料(2人分)／ズッキーニ1本、オリーブオイル大さじ2、酢大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、カツオ節3g

#### ■作り方／

- ①ズッキーニは厚さ1.5cmの輪切りにする。
- ②酢・しょうゆ・みりんを鍋でひと煮立ちさせたら火を止め、カツオ節を加えて冷ましておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①を両面がきつね色になるまで焼く。
- ④③を②に浸して半日ほどおき、味をなじませる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### つるむらさきと高野豆腐の卵とじ



#### 妊婦さんにもおすすめの 栄養たっぷりメニュー

■材料(2人分)／つるむらさき1束、高野豆腐1コ、卵2コ、だし汁100cc、薄口醤油30cc、みりん30cc、菜種油20cc、七味唐辛子適宜

#### ■作り方／

- ①高野豆腐はおろし金ですりおろす。
- ②つるむらさきは3cm程度のざく切りにする。
- ③鍋に菜種油をひいて②を炒め、しんなりしたらだし汁、みりん、薄口醤油、①を入れる。一煮立ちしたら、溶き卵でとじる。
- ④器に盛り付け、お好みで七味唐辛子を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### キャベツと厚揚げの回鍋肉風



#### 甘辛い味噌だれで、ごはんモリモリ!

■材料(2人分)／厚揚げ1枚、キャベツ1/4コ、玉ねぎ1/4コ、ピーマン1コ、生姜10g、長ねぎ20g、ごま油大さじ1、A[赤味噌20g、酒大さじ大さじ2、砂糖小さじ1]

#### ■作り方／

- ①厚揚げは厚さ1cmの一口大に切る。
- ②キャベツは4cm角のざく切り、玉ねぎ・ピーマンは一口大の乱切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけて電子レンジで加熱する(600W3分)。
- ③フライパンにごま油を入れて火にかけ、厚揚げの両面を焼く。キャベツ・玉ねぎ・ピーマンを加え、Aの合わせ調味料を加えてよく混ぜる。器に盛り付け、みじん切りの長ねぎと生姜を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】以前ナスの収穫をお手伝いしたことがあります。やっかいなのはヘタについているとげ。家に届くナスのとげも痛い時ありますが、畑のナスだとも~のすごく硬くて痛くてほとんど画びょう並み！なので、収穫の際は軍手の下にさらにゴム手袋をはめて完全防備。炎天下30分も作業すると、お風呂に入ったときのように手がふにやふにやになりました。収穫作業って大変ですが心豊かになれます。たべものを自分で得る体験って大事ですね。またお手伝いに行きたいな(担当・迫田)