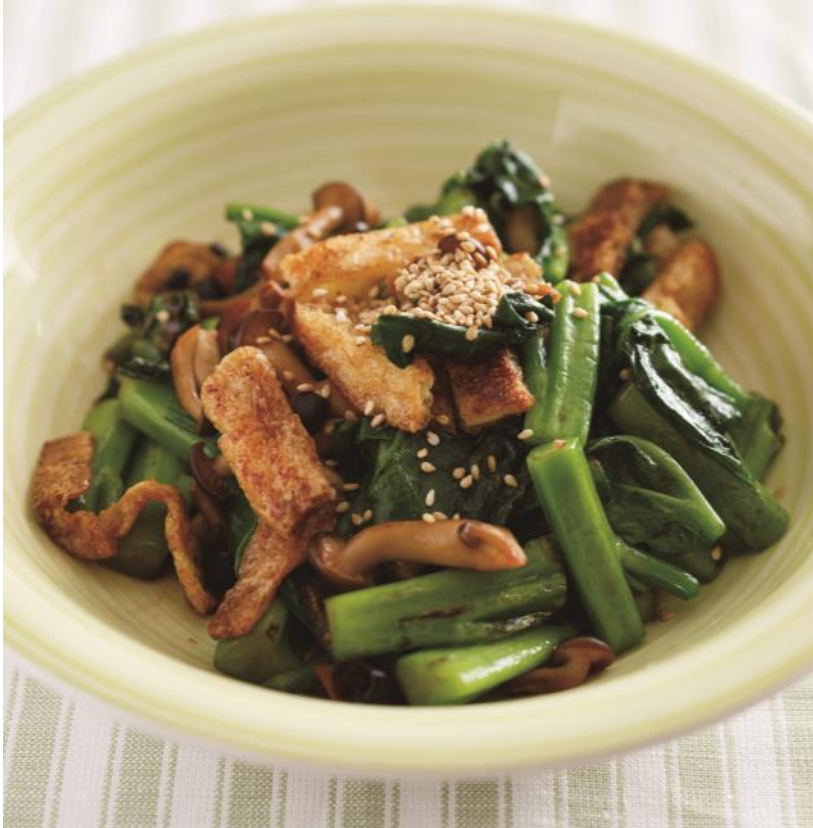


## つるむらさきと油揚げのピリ辛炒め



茎も炒めて、食感を楽しみましょう

■材料(2人分)／つるむらさき1束、油揚げ1枚、ぶなしめじ1/2パック、タカノツメ1本、ごま油・みりん各大さじ1、醤油20cc、白いりごま適量

■作り方／

- ①つるむらさきはざく切り、油あげは短冊切り、ぶなしめじは石づきを切る。
- ②フライパンにごま油とタカノツメを入れ、①を炒める。
- ③②に醤油とみりんを加えてざっと混ぜて器に盛り付け、ごまを振る。

(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つかないほどです。たっぷりどうぞ。

●保存方法…ポリ袋に入れ、冷蔵庫でなるべく立てて保存を。ゆでて冷凍保存もできます。

## ルウを使わないさっぱりカレー

■材料(2人分)／鶏挽肉120g、かぼちゃ1/4コ、玉ねぎ1コ、カレー粉大さじ1、豆板醤 小さじ1、醤油大さじ1、だし汁500cc、ごはん2人分、枝豆20粒

■作り方／

- ①玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは2cm角に切る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンに鶏挽肉・玉ねぎ・かぼちゃを入れて火にかける。
- ③挽肉に火が通ったら豆板醤とだし汁を入れてかぼちゃがとろけるまで煮込み、醤油、カレー粉を入れてさらに2～3分煮る。
- ④器にご飯をよそい、③をかけ、ゆでた枝豆を飾る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 【かぼちゃ】

夏の太陽を浴びて味が乗っています。旬の味わいをたっぷりどうぞ。

●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。

## かぼちゃ入りキーマカレー



## 季節のおすすめ食材

### いんげんと人参のアーモンドサラダ



アーモンドのほかクルミでも美味しい

■材料(2人分)／いんげん10本、人参1/4本、アーモンド30g、マヨネーズ大さじ2、醤油小さじ1、パセリ少々

■作り方／

- ①いんげんは5cmの長さに切り、塩を入れた熱湯でゆでてザルに取る。
- ②人参はいんげんと同じ大きさに切り、やわらかくなるまで水からゆでる。
- ③マヨネーズと酢、醤油を合わせておく。
- ④いんげん、人参、アーモンドを③で和えて盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### 長芋と舞茸のポン酢和え



ポン酢で手軽にさっぱり酢のものを

■材料(2人分)／長芋100g、舞茸1/2パック、春菊など葉もの1束、ポン酢大さじ1

■作り方／

- ①舞茸は食べやすくほぐして耐熱皿に入れ、電子レンジにかける(600W・1分)。
- ②葉ものは葉だけをむしり、熱湯でさっとゆでて水に落とし、水気を切る。
- ③長芋は皮をむく。芋の部分をピーラーで薄くむき、塩少々を振る。
- ④ボウルに舞茸、刻んだ葉もの、長芋、ポン酢でよく和えて器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

### グリーンリーフとミニトマトのとろみ卵スープ



おぼろ昆布でうまみととろみをプラス

■材料(2人分)／グリーンリーフ1/6コ、ミニトマト10コ、玉ねぎ(小)1コ、おぼろ昆布2g、卵1コ、薄口醤油20cc、いりごま少々

■作り方／

- ①玉ねぎはスライスし、ミニトマトは半分切る。
- ②鍋に水350ccと①、おぼろ昆布を入れて火にかける。
- ③グリーンリーフの葉は手でちぎり、芯は細かく刻む。
- ④②が沸騰したら刻んだ芯を入れ、薄口醤油、溶き卵を回し入れる。
- ⑤卵が半熟状になったら火を止め、グリーンリーフの葉を入れ、さっと混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】みなさんにごうりってどう召し上がりますか？ チャンプルーが薄切りでサラダやおひたしが定番だと思うのですが、私のおすすめは煮ものです。みりん醤油味で煮含めるとあの苦みが独特のうま味になってとてもおいしい。やわらかい食感も◎です。切ってわたや種をとり、長方形に切って厚揚げと煮びたしにしたり、筒切りにして中をくりぬき、ひき肉を詰めたものを両面フライパンで焼き、だし・醤油・みりんを等分にまぜたつゆで20分ほど煮たり。やや濃いめの味付けだとおいしいですよ。(担当・迫田)