

鶏ムネ肉の野菜ロール 海苔ソース



風味豊かな海苔ソースがポイント

■材料(2人分)／鶏ムネ肉1枚(200g程度)、きゅうり1本、ピーマン1コ、いんげん2本、とうもろこし1本、バジル4枚、海苔2枚、オリーブオイル10cc、生姜の皮・長ねぎ(青い部分)20g

■作り方／

①鶏ムネ肉は包丁を真ん中から削ぐように入れて観音開きにし、ラップの間にはさみ麺棒などでたたいて薄く広げておく。※厚さをなるべく均一にすること。

②きゅうりはいんげんと同じ大きさに切る。ピーマンも5mm幅に切る。いんげんととうもろこしはゆでる。

③広げた鶏ムネ肉の上にきゅうり、いんげん、とうもろこし(粒)、ピーマン、バジルをおき、端から巻き込んでラップで包み、電子レンジにかける(500W4分)。

④鍋に水50cc、生姜の皮、長ねぎ、ちぎった海苔を入れて火にかけ、海苔が溶けたら生姜と長ねぎを取り出し、オリーブオイルを加える。

⑤③が冷めたら1cm幅に切って器に盛り付け、④のソースを添える。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【いんげん】すぐに育ついんげん。それだけ傷みも早いです。ラップに包んで冷蔵保存し、早めに食べきりを。

彩りと食感を楽しめる、具だくさん白和え

■材料(2人分)／木綿豆腐1/2丁、枝豆30g、こんにゃく1/4枚、人参1/4本、椎茸1枚、濃口醤油数滴

◎和え衣[練りごま…10g、砂糖・薄口醤油…各小さじ2]

■作り方／

①木綿豆腐は血などで重しをして、冷蔵庫で(できれば一晩)水きりする。枝豆はゆでてさやかに出しておく。

②こんにゃく・人参は7mm×2cmの短冊に切り、椎茸はスライスする。

③こんにゃくは水からゆでてザルに上げ、椎茸と人参と一緒に耐熱皿に入れ、濃口醤油を数滴たらして電子レンジにかける(600W20秒)。

④木綿豆腐をボウルに入れてよくつぶし、枝豆、③、和え衣を加えて味を調べ、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【枝豆】

大地では色々な種類の枝豆を扱っています。地域ごとに味が違うのでぜひ食べ比べを!

●保存方法…焯の横でゆでるのが一番といわれるほど、鮮度が落ちやすいです。ゆでて冷蔵保存がおすすめ。

枝豆の白和え



季節のおすすめ食材

豚とかぼちゃの時短生姜焼き



薄切りでパッと完成!

■材料(4人分)／豚井用うす切り300g、生姜30g、かぼちゃ80g、にら1束、A[しょうゆ大さじ2、砂糖小さじ1、酒大さじ2]、なたね油適量

■作り方／

- ①かぼちゃは薄切りにし、にらはざく切り、生姜はおろす。
- ②フライパンに油をひいて火にかけ、かぼちゃを焼く。
- ③②に豚肉とAを入れて絡め、豚肉に火が通ったらおろし生姜とにらを加えて火を止め、器に盛り付ける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

イタリア風しゃぶしゃぶサラダ



黒酢入りドレッシングがおいしい

■材料(2人分)／短角牛しゃぶしゃぶ用80g、トマト(中玉)1、モッツアレラチーズ適宜、A【オリーブオイル・黒酢各大さじ1、ブラックペッパー・塩・にんにく(みじん切り)・唐辛子各適宜】

■作り方／

- ①短角牛しゃぶしゃぶ用はさっとゆで、お好みの大きさに切る。
- ②輪切りにしたトマトを皿に並べ、その上に①とお好みの大きさにちぎったモッツアレラチーズを盛る。
- ③黒酢以外のAの材料を、香りを出すようフライパンで熱する。冷めたら黒酢と混ぜてドレッシングを作り、②にかける。

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)

【旬野菜だより】暑くて何も作る気しない! ステイホームで毎日作る料理のネタも尽きた! そんなあなたに強くおすすめしたいのが、「夏の鍋」。当然ですが鍋1コで良くて簡単で、肉魚野菜バランス良く食べられるし、汗を思いっきりかいてお風呂に入ればクーラーで冷えた体もいい感じに「巡り」が良くなる気がします。白菜こそ無いですが、キャベツやナス、あとオクラなどがおすすめ。味が濃いめのキムチ鍋とかミソ鍋が夏には合うようです。メはそうめんを加え、にゅう麺風にしてどうぞ。(担当・迫田)