

オクラのチャンプルー



ゴーヤのかわりにオクラを使って

■材料(2人分)／オクラ1/2袋、卵1個、厚揚げ1/2コ、かつおぶし適量、ごま油・醤油・みりん各大さじ1、塩こしょう適量

■作り方／

- ①オクラはヘタをとって一口大に切る。厚揚げも一口大に切る。卵は溶いておく。
- ②フライパンにごま油を入れて厚揚げとオクラを炒め、醤油・みりんで味をつける。
- ③オクラに火が通ったら溶き卵を入れて炒め合わせる。最後に塩こしょうで味を調え、食べる時にかつおぶしをふる。

【おくら】大地を守る会では島おくらや丸おくらなどの品種も扱っています。どれも加熱すると甘みが出ておいしいですよ。

●保存方法…低温と乾燥に弱いので、早めに食べ切りを。ゆでて冷凍保存もできます。

きのこやわかめ入りで奥深い味わいに

■材料(2人分)／モロヘイヤ2本、舞茸1/2パック、ワカメ(乾燥)5g、ハトムギ30g、鶏ムネ肉60g、だし汁400cc、塩2g、あればクコの実4粒

■作り方／

- ①ハトムギは10分ほど浸水しておく。
- ②鍋にだし汁、ハトムギ、水戻したワカメ、細切りにした鶏ムネ肉、ほぐした舞茸を入れて火にかける。
- ③ハトムギがやわらかくなったらちぎったモロヘイヤの葉とクコの実を入れ、塩で調味して器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【モロヘイヤ】

よくたたくとネバネバが出ます。おひたしや汁ものの具にするほか、炒めものにするのもおすすめです。

●保存方法…乾燥に弱いので早めに食べ切りを。濡らした新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵保存してください。

モロヘイヤとハトムギのスープ



季節のおすすめ食材

エビと帆立、夏野菜の甘辛味噌炒め



甘辛味噌のこくで食欲アップ!

■材料(2人分)／エコシュリンプ(むきみ)6尾、ホタテ貝柱(刺食用)4コ、なす2本、トマト1コ、ピーマン2コ、長ねぎ20g、生姜10g、片栗粉適宜、ごま油大さじ2、香葉少々A [八丁味噌30g、砂糖5g、酒30cc]

■作り方／

- ①エビは背ワタを取り、ホタテは横半分に切る。
- ②なす、トマト、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③長ねぎと生姜は粗いみじん切りにし、Aを合わせておく。
- ④フライパンにごま油大さじ1をひき、片栗粉をまぶした①を炒め、火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンを洗い、再度ごま油大さじ1をひいて②を炒め、火が通ったら④のエビとホタテを戻し入れ、③と合わせたAを入れて炒め合わせる。刻んだ香葉のをせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

かぼちゃの焼きびたし



汁ごと容器に入れて作り置きおかずに

■材料(2人分)／かぼちゃ100g、なたね油30cc、昆布5g、カツオ節8g、みりん・醤油各40cc、すりごま少々

■作り方／

- ①かぼちゃは種を取り除き、厚さ7mmに切る。フライパンになたね油を入れ、火が通るまで焼く。
- ②鍋に水400ccと昆布を入れて弱火にかける。鍋底から泡がふつふつと上がってきたら昆布を取り出し、火を強める。沸騰直前に火を止め、カツオ節を入れてすぐに濾す。
- ③鍋に②のだし汁とみりん、醤油を入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止めて①のかぼちゃを入れ、冷ます。
- ④食べるときに器に盛り付け、すりごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

人参のツナミートソース



缶詰のツナがあればすぐに完成

■材料(2人分)／人参1/2本、ツナ(オイル缶)50g、生姜20g、玉ねぎ30g、ホールトマト缶1コ、ローリエ1枚、トマトケチャップ60g、パセリ少々、スパゲティー150g

■作り方／

- ①人参、玉ねぎ、生姜、トマトはみじん切りにする。
- ②フライパンに①とツナを入れて火にかけ、全体に火が通ったらケチャップ、ローリエを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③スパゲティーを時間通りにゆでて器に盛り付け、②をかけて刻んだパセリを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

【旬野菜だより】今年は7月の長雨、8月以後の猛暑と、野菜にとっては踏んだり蹴つたりの天気続き。野菜は苗の時期に天気がよくないと、その後の成長が遅かったり、収穫量が減ったりします。天候不順の影響は今頃に出ていて、旬やさいコースに入れる野菜の量が少なかったり欠品が続いたりご迷惑をおかけし申し訳ありません。今の時期(9月)は、産地で冬向け野菜の準備をしています。苗を植え付けるのに良い天気が続きますように……と毎日願ってます。(担当・迫田)