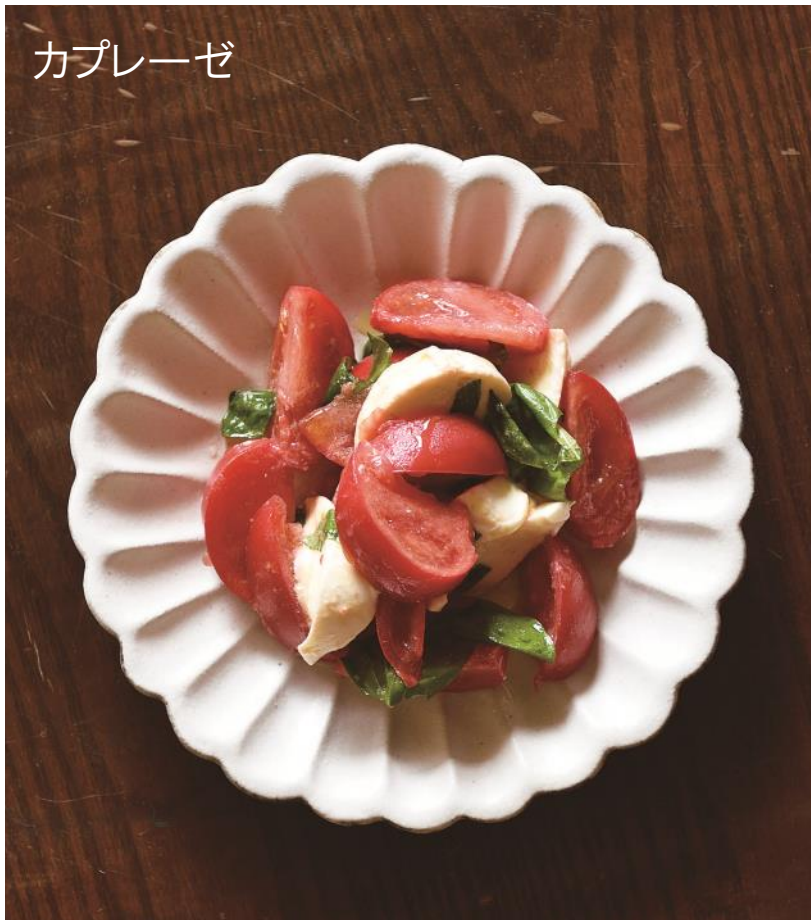


カプレーゼ



定番のおかずで
トマトのうまみをじっくり味わって

■材料(2人分)／フルーツトマト2コ、モzzarellaチーズ1コ、スイートバジル(生)1本、オリーブオイル大さじ1、粗塩少々、ブラックペッパー少々

■作り方／

- ①トマトとモzzarellaチーズは食べやすい大きさに切る。
- ②スイートバジルは葉を手でちぎる。
- ③①と②をボウルに入れ、オリーブオイルと塩を振りかけて全体を和える。
- ④器に盛り付け、お好みでブラックペッパーを振る。

【トマト】

気温の上昇とともに旨みものってきています。生でも加熱してもどちらでもおいしいですよ。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。ざく切りにして冷凍保存すると、そのまま加熱調理に使えて便利です。

ごはんのおともや、
そうめん・うどんの具に

■材料(2人分)／ピーマン5コ、ツナ水煮缶1缶、ごま油・醤油各適量

■作り方／

- ①ピーマンは千切りにする。ツナ缶は水気を切る。
- ②①をごま油と醤油、砂糖でさっと炒める。あまり火を通しすぎないようにするのがおすすめ

【ピーマン】

大地を守る会のピーマンはえぐみや苦みが少なく、さわやかな甘みで人気です。

●保存方法…乾燥しやすいのでポリ袋に入れて野菜庫へ。切って冷凍も可能です。

ピーマンとツナ缶のやみつき炒め



季節のおすすめ食材

きゅうりとホタテの中華風マリネ



旬のきゅうりのうまみを、
たたいて引き出す一鉢。

■材料(2人分)／きゅうり2～3本、ホタテ貝柱(刺身用)5～6粒、塩少々、ごま油大さじ1、タレ(醤油大さじ1.5、酢大さじ2、ごま油大さじ2)

■作り方／

- ①きゅうりはさつと皮をむき、5～6cmの長さに切り、ポリ袋に入れて麺棒などでたたいて軽くつぶす。
- ②ホタテは軽く塩を振って5分ほどおき、ごま油をひいたフライパンで、両面に焼き色を付けて中まで火を通す。
- ③密閉容器か厚手のポリ袋にきゅうりと、縦半分に切った2、タレの材料を入れて混ぜ合わせる。冷蔵庫に入れ、半日～1日置く。

グリーンアスパラと パプリカの塩きんぴら



野菜の味を堪能できるきんぴら

■材料(2人分)／グリーンアスパラガス2～3本、パプリカ(赤)1/4コ、パプリカ(黄)1/4コ、にんにく1片、タカノツメ1/2本、オリーブオイル大さじ1/2、塩・こしょう各少々

■作り方／

- ①アスパラガスは3～4等分の長さに切ってから、マッチ棒ぐらいの細切りに、パプリカは斜め細切りにする。にんにくは皮をむき、つぶす。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにく、種を抜いたタカノツメを入れて中火にかける。香りが立ってきたらにんにくとタカノツメを取り除き、パプリカを入れて炒める。
- ③パプリカがしんなりして火が通ったらアスパラを入れてざっと炒め合わせ、塩・こしょうで調味して器に盛り付ける。

かぼちゃと人参、さつまいもの甘煮



レモンの風味がアクセント

■材料(2人分)／かぼちゃ60g、人参40g、さつまいも60g、砂糖大さじ1、醤油10cc、レモン20g、黒いりごま1g

■作り方／

- ①かぼちゃは一口大の乱切り、人参とさつまいもは一口大の輪切りにする。
- ②鍋に①と水150ccとレモンの輪切りを入れて火にかける。沸騰したら火を弱めて砂糖と醤油を加え、水分がなくなるまで煮上げる。
- ③器に盛り付け、黒いりごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

梅干し用のづくりの季節ですね。私はそれ程梅干しが好きでは無い&とてもものぐさなため、梅干し用梅で梅の醤油漬けを作ります。ヘタをとって洗い、ちょっと焼酎を加えたひたひたの醤油に漬けるだけ。青梅でも完熟梅でもやりました。1ヶ月くらいで香りの良い酸味のある梅醤油の出来上がりです。そうめんつゆに入れたり、あえものやドレッシングの味付けにしたりと、便利に使えます。梅雨に漬けると暑い夏に出来上がる梅醤油。おすすめです。(担当: 迫田)