

トマトとちぎり海苔のサラダ



海苔とトマトの旨みが合わさって
意外なおいしさ

■材料(2人分)／ミニトマトまたはトマト適量、玉ねぎ、海苔、ごま油、醤油適量

■作り方／

- ①トマトはざく切りにする。ミニトマトの場合は半分に切る。
- ②①とみじん切りにした玉ねぎ、海苔ごま油、醤油を和える。

【ミニトマト】

大地を守る会のトマト生産者は、甘みと酸味のバランスがとれたトマト作りを大事にしています。いくら食べても食べ飽きないトマト、たっぷりどうぞ。

●保存方法…ポリ袋に入れて野菜庫へ。ヘタをとってザク切りやそのまままるごと冷凍も可能です。凍ったまま加熱調理できます。

夏においしい発酵食 「キムチ」を手軽に自家製で

■材料(2人分)／きゅうり2本、大根130g、人参1/3本、あればりんご1/2コ、上新粉小さじ1、A生姜(千切り)1片、にんにく(千切り)1片、昆布3cm、タカハツメ1本、塩麹大さじ2、りんご酢大さじ1

■作り方／

- ①きゅうりは乱切りに、大根と人参はいちょう切りのあと軽く塩(分量外)を振り、しばらくおいてからしっかり水気を絞っておく。りんごはいちょう切りにする。
- ②鍋に水300mlを入れて火にかけ、上新粉を入れてよく混ぜる。上新粉が溶けたら火を止め、粗熱が取れたらAを合わせたものを加える。
- ③保存容器に1と2を入れ、半日から一晩、常温で発酵させる。その後冷蔵庫で保存し、1週間を目安に食べきる。(レシピ提供:遠田かよこさん)

【きゅうり】

気温の上昇とともにぐんぐん育っています。初夏ならではのみずみずしい味が堪能できます。

●保存方法…ラップで包むかポリ袋に入れ、野菜庫へ。こちらもある牛乳パックなどを利用し、なるべく立てて保存してください。

一晩でできる水キムチ



季節のおすすめ食材

イワシと野菜のねぎ醤油ダレ



じめっとした季節に美味しいさっぱりダレ

■材料(2人分)／イワシ(三枚おろし)1パック、小麦粉適量、なす1/2本、ピーマン1/2コ、パプリカ(赤)1/2コ、長ねぎ20g、生姜10g、タカノツメ1/2本、A[醤油・酢各大さじ1、砂糖小さじ1]、油適量

■作り方／

- ①イワシに小麦粉を付け、多めの油で焼く。
- ②なす、ピーマン、パプリカ、長ねぎは5mm角に切り、生姜はみじん切りにする。
- ③タカノツメは細かく刻み、Aと合わせておく。
- ④フライパンに油を入れて生姜以外の野菜を炒め、火が通ったら生姜と③を加える。
- ⑤①のイワシを器に盛り付け、④をかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

そら豆とマグロのタルタル



そら豆でつくるおいしい一品

おつまみにもぴったり

■そら豆(正味)80g、マグロ(刺身用)50g、わさび3g、醤油・小さじ2、海苔1/4枚

■作り方／

- ①そら豆は薄皮ごと塩を入れた熱湯で2分ほどゆでて陸上げし、薄皮を取り除いて粗つぶす。
- ②マグロは7mm角に切る。
- ③ボウルにそら豆、マグロ、醤油、わさびを入れてよく和え、器に盛り付けて刻み海苔を飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ズッキーニとなすのピリ辛そぼろ炒め



ピリ辛のそぼろで食がすすみます

■材料(2人分)／ズッキーニ1本、なす1本、豚挽肉100g、長ねぎ1/2本、生姜10g、コチュジャン大さじ1、醤油小さじ2、オリーブオイル大さじ3

■作り方／

- ①ズッキーニとなすは厚さ1cmの輪切り、長ねぎと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱してなすとズッキーニを焼き、両面に焼き色が付いたら取り出す。
- ③②のフライパンに挽肉、長ねぎ、生姜、コチュジャンを入れて炒め、挽肉に火が通ったらなすとズッキーニを戻し入れ、醤油を加える。全体に味が回ったら器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

生姜ってどう保存されていますか？ 私は今まで色々な方法を試したもののカピカピ逆逆にひからびさせたりと失敗続きでした。でも！ このリーフのレシピも作成されている遠田かよ子さんに教わった方法が、私史上最高＆最長に保存できたのでご紹介します。ジャムの瓶などに生姜を入れ、生姜が1/4くらいつかるまで水を注ぎ蓋をして冷蔵庫に入れるだけ。水に漬かった部分がふやけない？とか香りが抜けない？と思ったのですが大丈夫。水をたまに取り換ええれば3週間くらい持ちました。ぜひお試しを！(担当・迫田)