

ブロッコリーと豚肉の生姜煮込み

ざっと作れて、ボリュームたっぷり

■材料(2人分)／ブロッコリー(小)1コ、豚小間切150g、きくらげ(乾燥)10g、だし汁200cc、濃口醤油小さじ2、生姜20g、水溶き片栗粉大さじ1

■作り方／

- ①ブロッコリーは小房に分け、芯の部分も長さ3cmのマッチ棒状に切り、電子レンジで加熱する(600W・2分)。
- ②きくらげは水で戻し、石づきを切り落とす。
- ③フライパンに豚肉を入れて弱火で炒め、表面の色が変わったらだし汁ときくらげを加える。
- ④沸騰したらブロッコリーと醤油、おろした生姜を入れ、水溶き片栗粉を加えてとろみを付ける。

【ブロッコリー】

土づくりを大事にして育てた大地を守る会のブロッコリーは芯も甘いのが特徴。皮を厚めに剥いて加熱して召し上がれ。

●保存方法…水分が飛ばないようにポリ袋に入れるかラップに包んで保存を。小房に切ってそのまま冷凍も可能です。

(レシピ提供:堀知佐子さん)



いつものすき焼きを初夏向けの味わいで

■材料(2人分)／短角牛すき焼き用180g、玉ねぎ1/2コ、パクチー30g、大根約3cm、ゆず胡椒小さじ1、レモン1/2コ、みりん100ml、醤油50ml

■作り方／

- ①玉ねぎは1cm幅のスライスに、パクチーは食べやすい長さに切る。大根は皮ごとおろして軽く水気を切っておく。
- ②すき焼き用の鍋にみりん、醤油、水50mlを入れて火にかけて、ふつふつとしたところで玉ねぎを加えて煮る。玉ねぎがやわらかくなったら牛肉を加え、肉の色が変わったらパクチーを入れてふたをして、ひと煮立ちさせる。
- ③鍋のまま食卓に出し、大根おろしにゆず胡椒を混ぜたものに、くし切りのレモンを添え、果汁を搾っていただく。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

【大根】

みずみずしい初夏の大根が出回る時期です。大根おろしてたっぷりどうぞ。

●保存方法…切った大根もなるべく立てて保存がベスト。牛乳パックの空き箱に立てて入れると便利です。

大根おろしとゆず胡椒の さっぱりすき焼き



季節のおすすめ食材

キャベツと香味野菜のサラダ



夏の香りいっぱいのさわやかサラダ

■材料(2人分)／キャベツ200g、大葉4枚、みょうが2コ、生姜10g、レモン汁大さじ2、オリーブオイル大さじ2、塩少々、ごま少々

■作り方／

- ①キャベツはざく切りにして耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで加熱後(600W2分)水に落とし、水気を切っておく。
- ②青じそ、みょうが、生姜は細い千切りにし、キャベツと混ぜ合わせる。
- ③②に塩とオリーブオイル、レモン汁、ごまを加えてよく混ぜ合わせ、器に盛り付ける

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ざく切りレタスのゴーヤチャンプル



夏の人気おかずをレタスで

■材料(2人分)／レタス1/2コ、ゴーヤ1/2本、玉ねぎ1/4コ、木綿豆腐1/2丁、パプリカ(赤)1/6コ、ベーコン80g、生姜10g、洋風ブイヨン(15g)1パック、醤油小さじ1、カツオ節2g

■作り方／

- ①豆腐は30分ほど水切りをする。
- ②ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き5mm幅に、玉ねぎは幅7mmのくし切り、パプリカは一口大の乱切りにする。
- ③ベーコンは7mm幅の短冊切り、生姜は皮をむいて千切り、レタスは芯ごとざくざく刻む。
- ④②を耐熱容器に入れ電子レンジにかける(600W3分)。
- ⑤フライパンにベーコンを入れて弱火にかけ、油が出たら豆腐、②、生姜、レタス、洋風ブイヨン、醤油を入れ、全体を炒め合わせる。器に盛りカツオ節を振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

ズッキーニと鯖缶のトマトチーズ焼き



サバの缶詰できる手軽な一品

■材料(2人分)／ズッキーニ1本、サバ水煮缶1コ、トマトケチャップ大さじ3、大豆水煮100g、玉ねぎ1/4コ、醤油 小さじ2、溶けるチーズ20g、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①ズッキーニは厚さ1.5cmの輪切りにし、玉ねぎはスライスする。サバは粗くほぐしておく。
- ②鍋に①と水気を切った大豆、トマトケチャップ、醤油を入れて火にかけ、ズッキーニに火が通ったら耐熱容器に移す。
- ③②の上にチーズと刻んだパセリを振り、200℃のオーブンで焼き色が付くまで焼く。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

動画配信サービスで映画を見ながらスナック菓子を食べる悪い癖のある私。これはいかんと思ひ、先日スティック野菜に変えてみました。きゅうりや人参を切ってからテレビをスイッチオン。映画は『ロッキー』です。早朝の暗い町をひた走るロッキー、精肉場でサンドバッグがわりに肉を叩くロッキー、気になる女の子にジョークをスルーされるロッキー。そんなシーンを見つづる人参をぼりぼり。孤独な彼の雄姿と野菜は結構マッチ(?)しました。「カウチポテト」ならぬ「カウチベジ」、今後も続けてみます(担当:迫田)