

## とうもろこしごはん



炊くときにひげと芯も入れるのがポイント

■材料(2人分)／とうもろこし1本、米3カップ、塩小さじ1/2、水3.2カップ(640cc)

■作り方／

- ①とうもろこしは外皮をむき、ひげ・芯・実を分ける。(実は包丁で削るように取る)
- ②炊飯器に洗った米と水、塩、ひげ・芯・実を入れて炊く。
- ③炊き上がったら、ひげと芯を取り除き、全体をざっくりと混ぜ合わせる。

【とうもろこし】

実はひげや芯にもうまみと甘みがたっぷり。ゆでるときにもひげを一緒にお湯に入れるとおいしくなります

●保存方法…とても乾燥しやすいのでラップでぴっちり包んで冷蔵庫へ。届いたらなるべく早くお召し上がりください。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

## さっぱり味ながら食べ応えのあるサラダ

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、青じそ10枚、ロースハム3枚、塩麴大さじ3

■作り方／

- ①キャベツ、青じそは洗って千切りにする。ロースハムは1cm幅の短冊切りにしておく。
- ②ボウルにキャベツ、塩麴を入れて混ぜ合わせ、しんなりさせる。青じそ、ロースハムを加え、さっくりと合わせる。

【青じそ】

水耕栽培ものも出回っていますが、大地を守る会の青じそは畑育ち。肉厚でしっかりした葉からは目の覚めるような素晴らしい香りがします。

●保存方法…茎の部分を少し切って見ずに浸したペーパータオルでつつみ、さらに全体をポリ袋に入れて冷蔵庫へ。早めに食べきるのがおすすめです。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

## 青じそとキャベツの 塩麴コールスロー



## 季節のおすすめ食材

### ズッキーニの焼きびたし



#### 作り置きできる和風の一品

■材料(2人分)／ズッキーニ1本、オリーブオイル大さじ2、酢大さじ2、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、カツオ節適宜

#### ■作り方／

- ①ズッキーニは厚さ1.5cmの輪切りにする。
- ②酢・しょうゆ・みりんを鍋でひと煮立ちさせたら火を止め、カツオ節を加えて冷ましておく。
- ③フライパンにオリーブオイルをひき、①を両面がきつね色になるまで焼く。
- ④③を②に浸して半日ほどおき、味をなじませる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### おかひじきと切干大根のさっと煮



#### 短時間でさっと作れて、じんわりおいしい

■材料(2人分)／おかひじき2パック、切干大根20g、干しエビ8g、水200cc、淡口醤油20cc

#### ■作り方／

- ①切干大根は水で戻し、水気を絞る。
- ②おかひじきをざく切りにする。
- ③鍋に水200ccと干しエビ、切干大根を入れて火にかける。
- ④沸騰したらおかひじきと醤油を加え、水分がなくなるまで煮る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### キーマカレー



#### ルウを使わないさっぱりカレー

■材料(2人分)／鶏挽肉120g、かぼちゃ1/4コ、玉ねぎ1コ、カレー粉大さじ1、豆板醤小さじ1、醤油大さじ1、だし汁500cc、ごはん300g、枝豆20粒

#### ■作り方／

- ①玉ねぎはみじん切り、かぼちゃは2cm角に切る。
- ②フッ素樹脂加工のフライパンに鶏挽肉・玉ねぎ・南瓜を入れて火にかける。
- ③挽肉に火が通ったら豆板醤とだし汁を入れてかぼちゃがとろけるまで煮込み、醤油、カレー粉を入れてさらに2～3分煮る。
- ④器にごはんをよそい、③をかけ、ゆでた枝豆を飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

私はズッキーニが大好き。和洋中韓で楽しんでおります。さらにはおかずだけでなくお菓子にも使ってます。超・お気に入りにはズッキーニのケーキ。卵2個、砂糖80g、オリーブオイルカップ1/2をボウルに入れてよく混ぜます。そこにズッキーニ1本をすりおろして水気を絞ったものを入れてさらに混ぜ、最後に薄力粉240gとベーキングパウダー小さじ1杯をふるいでふりかけ、さっくり混ぜたら型に入れて190度のオーブンで30分。うっすら緑色のケーキのできあがり。おすすめですよー。(担当:迫田)