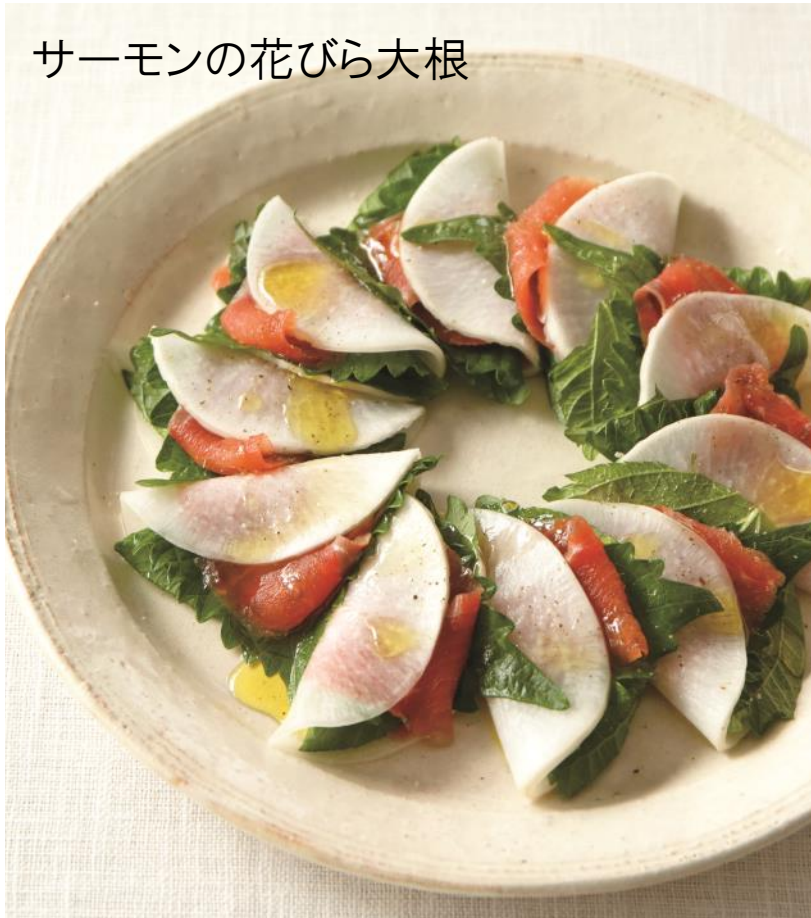


## サーモンの花びら大根



ごはんのおかずにも、  
おつまみにもおすすめ

■材料(2人分)／大根3cm、スモークサーモン10枚、青じそ10枚、ハーブソルト少々、オリーブオイル適量

### ■作り方／

- ①大根は2～3mmの薄い輪切りにして、塩辛いと感じるくらいの濃度の塩水(分量外)に漬ける。しんなりしたら水分をよく拭き取っておく。青じそも洗って水分を拭き取っておく。
- ②①の大根に半分に折った青じそ、スモークサーモンをのせて包む。同様に10コ作って皿に重ねて盛る。ハーブソルト、オリーブオイルを回しかけてでき上がり。

### 【大根】

みずみずしい初夏の大根が出回る時期です。大根おろしでたっぷりどうぞ。

●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。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

## キャベツたっぷりてたべごたえあり

■材料(2人分)／そうめん1把、だし汁200cc、薄口しょうゆ40cc、みりん50cc、キャベツ100g、玉ねぎ80g、のり/12枚、カツオ節3g

### ■作り方／

- ①鍋にだし汁・薄口しょうゆ・みりん入れてひと煮立ちさせ、冷やす。
- ②キャベツは千切りにしてさっとゆでる。玉ねぎはスライスしてさつと洗い、水気を切る。
- ③皿にゆでたそうめんを盛り付け、②を載せ、刻んだのりとカツオ節をかけて、①を回しかけていただく。

### 【キャベツ】

今の時期は「あま夏キャベツ」「グリーンボール」など色々な種類が登場しています。うま味や甘みが違うのでぜひ食べ比べを

●保存方法…根元部分をくりぬき濡らしたペーパータオルをつめポリ袋に入れて冷蔵庫へ。まるごと1コなら玄関など寒いところに置いても。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

## サラダそうめん



## 季節のおすすめ食材

### コーンたっぷり豚キムチ炒め



とうもろこしの甘みと  
キムチの辛みが絶妙に美味しい

■材料(2人分)／サラダ油大さじ1、とうもろこし1本、醤油・みりん各大さじ1、おろしにんにく1かけぶん、豚肉100g、白菜キムチ50g

■作り方／

- ①とうもろこしは実を削ぎ切りする。豚肉は醤油、みりん、おろしにんにくをもみこむ。白菜キムチは一口大に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。火が通ったらキムチととうもろこしを加えて炒め合わせる。

### 緑黄色野菜のバター炒め



バターの風味がたまりません

■材料(2人分)／かぼちゃ1/4コ、人参1/4本、オクラ4本、ししとう4本、バター(有塩)20g、パセリ5g

■作り方／

- ①かぼちゃと人参は一口大に切り、レンジにける(600w5分)。
- ②オクラとししとうはヘタを取り除く。
- ③フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けたらオクラとししとうを炒める。火が通ったらかぼちゃ、人参を入れてざっと炒め、火を止める。
- ④器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### トマトと夏野菜のハーブ煮



水を加えず濃厚な味わいに

■材料(2人分)／トマト1コ、(またはミニトマト10コ)、なす2本、かぼちゃ100g、パプリカ(赤・黄)各1/6コ、トマトジュース180~200cc、ローリエ1枚、オレガノ・タイム各少々

■作り方／

- ①野菜はすべて一口大に切る。
- ②鍋に①とトマトジュース、ローリエ、オレガノ、タイム、醤油を入れて弱火にかける。
- ③水分がなくなるまで煮込んだらそのまま冷ます。
- ④器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

私が大地を守る会で一番「この味は市販品には無い！」と思う野菜。それはごぼうです。さがきにして味噌汁の具にすると、汁にごぼうの旨みが溶けだして、おおっ！ってくらいおいしいです。特にお気に入りはおぼうペペロンチーノ。さがきにしてにんにくオイルでじっくり炒め、じゃこをプラスしてパスタにからめるだけ。ほっこり土の味もしてまさに「滋味」という味わいです。トマトや人参などの花形(?)野菜の影に隠れがちですが、ごぼう、おすすめです。(担当:迫田)