

なすとメカジキのトマト煮



とろりとしたナスの旨みを
白身魚と楽しむ

■材料(2人分)／なす(小)2本、メカジキ150g、薄力粉少々、
オリーブオイル大さじ2、ホールトマト200g、醤油小さじ2、パセリ
適量

■作り方／

- ①なすは一口大の乱切り、メカジキもなすと同じ大きさに切る。
- ②メカジキに薄力粉をまぶし、オリーブオイルをひいたフライパンでなすと一緒に焼く。
- ③メカジキに火が通ったら粗くつぶしたホールトマトと醤油、水50ccを入れてとろみが出るまで煮込む。
- ④器に盛り付け、ちぎったパセリを飾る。

【なす】

旬が始まりました。生産者が土づくりを大切に育てたナスは加熱するととろりと甘みが増しておいしいですよ

●保存方法…すぐに水分が蒸発しやすい野菜です。できればひとつずつラップで包むか、まとめてポリ袋に入れて冷蔵庫で保存を

(レシピ提供:堀知佐子さん)

くるみのこくがそばをさらにおいしく たっぷり野菜で召し上がれ

■材料(2人分)／生そば100g、サラダチキン50g、水菜50g、
きゅうり1/2本、ベビーリーフ適量、【A】くるみ30g、白味噌大さ
じ1、めんつゆ大さじ1、オリーブオイル大さじ1、水80ml

■作り方／

- ①生そばはゆでて冷水に取り4～5cmの長さに切る。水菜もそろえて4～5cmの長さに切り、きゅうりは輪切りでスライスしておく。
- ②①とベビーリーフをさっくり混ぜ合わせ、サラダチキンをのせて盛り付ける。Aのくるみをすりつぶして、材料を混ぜたドレッシングをかけていただく。

【きゅうり】

夏のきゅうりが各産地でもりもり育っています。ぜひたくさんお召し上がりください。

●保存方法…ラップでぴっちり包んで野菜庫で。あいた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。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

蕎麦サラダのくるみドレッシング添え



季節のおすすめ食材

メロンと海老の刻み昆布和え



ほのかな塩加減とメロンの香りで上品に

■材料(2人分)／メロン200g、エコシュリンプ(むきみ)1パック、刻み昆布5g、白いりごま少々、青じそ4枚、【A】オリーブオイル大さじ1、薄口醤油大さじ1/2、酢大さじ1

■作り方／

- ①刻み昆布は水で戻す。
- ②エビは背ワタを取り除き、さっとゆでる。
- ③メロンは皮をむき、一口大に切る。
- ④青じそは千切りにする。
- ⑤Aを混ぜ合わせておく。
- ⑥①～④を混ぜ合わせたAで和え、器に盛り付け、白いりごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

とうもろこしと枝豆・桜エビのパンケーキ風



素材の甘みと食感が楽しい一品です

■材料(2人分)／とうもろこし1/2本、枝豆50g、桜エビ15g、薄力粉60g、卵1コ、牛乳50cc、バター50g

■作り方／

- ①とうもろこしは、包丁で実を削ぐ。
- ②枝豆はゆでてさやから出しておく。
- ③ボウルに薄力粉、とうもろこし、枝豆、桜エビを入れ、牛乳、卵を加えてよく混ぜる。
- ④フライパンを火にかけ、バター10gを入れて③を流し入れ、両面に焼き色がつくまで焼く。
- ⑤焼き上がったら器に盛り付け、残りのバターをのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

鶏の唐揚げニラたっぷりソース



春の甘いニラをふんだんに使って

■材料(2人分)／ニラ1束、鶏モモ肉200g、醤油大さじ1、酒大さじ1、小麦粉大さじ2、揚げ油適量、A[醤油…大さじ1、酒…大さじ2、水…大さじ2、砂糖…小さじ1/2、]酢大さじ1、いりごま2g

■作り方／

- ①ニラは細かく刻む。
- ②鶏モモ肉は一口大に切って醤油・酒で下味をつけて20分ほどおき、小麦粉をまぶして油で揚げる。
- ③Aを鍋に入れて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、刻んだニラを入れる。
- ④揚げた鶏肉を皿に盛りつけて酢を全体に振り、③をたっぷりかけてごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

とうもろこしの生産者さんが言うには「とうもろこしのひげや茎はうま味の宝庫」なんだとか。ひげや茎も実といっしょに調理してあとで取り除くのがいいのだそうです。いちおしのとうもろこしのゆで方は、①とうもろこしは皮1枚が実に残るくらいまでむき、茎やひげはとらずにフライパンに横に入れる。入りきらないときは1/2に切る。②フライパンにとうもろこしが1/3ほどつかる程度水を入れてふたをし火をつける。沸騰後5分くらいでOK。本当においしい！お試しを！（担当: 迫田）