

エビと帆立、夏野菜の甘辛味噌炒め



甘辛味噌のこくで食欲アップ!

■材料(2人分)／エコシュリンプ(むきみ)6尾、ホタテ貝柱(刺身用)4コ、なす2本、トマト1コ、ピーマン2コ、長ねぎ20g、生姜10g、片栗粉適宜、A[八丁味噌30g、砂糖5g、酒30cc]、ごま油大さじ2、香菜少々

■作り方／

- ①エビは背ワタを取り、ホタテは横半分にする。
- ②なす、トマト、ピーマンは一口大の乱切りにする。
- ③長ねぎと生姜は粗いみじん切りにする。
- ④フライパンにごま油大さじ1をひき、片栗粉をまぶした①を炒め、火が通ったら皿に取り出す。
- ⑤④のフライパンを洗い、再度ごま油大さじ1をひいて②を炒め、火が通ったら⑤のエビとホタテを戻し入れ、③と合わせたAを入れてよく炒め合わせる。
- ⑥器に盛り付け、刻んだ香菜を振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【ピーマン】

苦みがすくなく、ぱりっとしてうまみの濃いピーマンをお届けします。千切りにしてさっとゆでるだけでも甘みとうまみを堪能できます。

●保存方法…表面から水分が乾燥しやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。一口大に切って冷凍保存すると便利です。

枝豆の甘みがおいしい中華風混ぜごはん

■材料(2人分)／ごはん2合分、冷凍枝豆250g、ザーサイ100g、長ねぎ1/2本、ごま油大さじ2、「塩吹昆布」1袋、白すりごま大さじ2、チリメンジャコ適量

■作り方／

- ①冷凍枝豆は解凍してさやから豆を取り出しておく。ザーサイは大きめのみじん切り、長ねぎはみじん切りにして耐熱ガラスやステンレスのボウルに入れる。
- ②フライパンにごま油を入れて煙が出るまで熱し、①のザーサイと長ねぎの上にかける。
- ③ごはんを大きなボウルや飯台に入れて、②と「塩吹昆布」、枝豆、白すりごまを混ぜ合わせ、チリメンジャコを全体に振りかける。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

【枝豆】

大地を守る会の生産者は、特においしいと言われる品種を選んで育てているので、味のよさはぴかー。甘み・こく・香りと3拍子そろっています

●保存方法…畑のそばでゆでるのが一番と言われるほど鮮度が落ちやすいです。届いたらなるべく早めにゆでてください。ゆでたらそのまま冷凍もできます。

枝豆の中華風混ぜごはん



季節のおすすめ食材

蒸し鶏と旬野菜のさっぱり揚げ浸し



冷房などで冷えがちな体に、
生姜のきいた一品を

■材料(2人分)／ゴーヤ1/2本、ピーマン2コ、かぼちゃ40g、みょうが2コ、生姜(千切り)10g、蒸し鶏スライス50g、A[だし汁200cc、醤油40cc、みりん40cc]、揚げ油適量

■作り方／

- ①鍋にAを合わせ、一煮立ちさせる。
- ②ゴーヤは厚さ7mmの輪切り、ピーマンは乱切り、かぼちゃは厚さ4mmの一口大に切る。みょうがは縦半分に切る。
- ③蒸し鶏は手で食べやすいようにほぐす。
- ④油を熱して②を素揚げし、熱いうちに①に浸す。生姜も一緒に浸ける。
- ⑤冷めたら器に盛り付け、ほぐした鶏肉をのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

肉詰めトマトのまるごと煮



ブイヨンで煮て、スープごとどうぞ

■材料(2人分)／トマト(大きめ)2コ、A(豚挽肉40g、玉ねぎ30g、ナツメグ少々)、洋風ブイヨン1袋(15g)、キャベツ200g、醤油30cc、こしょう少々、溶けるチーズ50g、バジル2~3枚

■作り方／

- ①トマトはヘタがついている側をふたに見立て、3:7のバランスになるように切り、大きい側の種の部分をくり抜く。キャベツは5cm位のざく切りにする。
- ②ボウルにAとくり抜いたトマトの中身を入れ、よく練る。
- ③②をトマトの本体の方に詰め、ヘタ側でふたをする。
- ④鍋に③と水200ml、洋風だしを入れて火にかける。
- ⑤5分ほど煮たらトマトの中にチーズを入れて再度トマトのふたをかぶせ、鍋にキャベツと醤油を入れて5分煮込む。
- ⑥器に盛り付け、バジルを飾る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

つるむらさきと油揚げのピリ辛炒め



茎も炒めて食感を楽しみましょう

■材料(2人分)／つるむらさき1束、油揚げ1枚、ぶなしめじ1/2パック、タカノツメ1本、ごま油15cc、醤油20cc、白いごま1g、みりん15cc

■作り方／

- ①つるむらさきはざく切り、油あげは短冊切り、ぶなしめじは石づきを切る。
- ②フライパンにごま油とタカノツメを入れ、①を炒める。
- ③②に醤油とみりんを加えてざっと混ぜて器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

大地を守る会でここ数年地味に登場が増えてきているのがピーツ。私はピーツが大好き！皮ごとよく洗ってから10分くらい下ゆでし、皮ごと使ってます。お気に入りにはガスパチョ。トマト、きゅうり、少量の玉ねぎとピーツを入れてミキサーでガーするだけ。鮮やかな赤色にウキウキしてしまいます。千切りを同じ千切り人参、くるみ、干しアヲと合わせたマリネは、おしゃれデリッぽくて見た目も良い、そのまま鶏肉といっしょにオープン焼きにしてほくほく食感を楽しむのもおすすめ。ぜひ一度お試しあれ(担当: 迫田)