

ズッキーニとタコのアヒージョ



ほくほく、しこしこ、食感も楽しい!

■材料(2人分)／ズッキーニ 1本、ミニトマト4こ、にんにく1片、タカノツメ1本、タコ150g、オリーブオイル 50cc、バゲット 1/2本、パセリ(刻む)適量

■作り方／

- ①ズッキーニは厚さ1cmの輪切りにする。ミニトマトは半分に分ける。タコは2cmのぶつ切りにする。
- ②にんにくはみじん切り、タカノツメは半分に分けて種を取り除く。
- ③フライパンにオリーブオイルの半量と②を入れて弱火にかけ、にんにくがうっすら色付いたらズッキーニを入れ、両面に焼き色が付くまで焼いて取り出す。
- ④③に残りのオリーブオイルとタコ、ミニトマトを入れ、弱火で火を通す。ココットなどの器に移し、ズッキーニを戻してパセリを振る。バゲットを添える。

【ズッキーニ】

きゅうりに似てはいますが、ウリ科のカボチャ属なのでかぼちやの仲間です。蒸しておひたしや、味噌汁の具など和風おかずにもおすすめです。

●保存方法…乾燥しやすいのでラップでぴっちり包んで冷蔵庫で。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

茎のほのかな苦みで食がすすむ!品

■材料(2人分)／ブラックタイガー 200g、つるむらさき200g、卵2コ、ごま油適量、片栗粉適量、A[中華風ブイヨン1袋、みりん大さじ1、水大さじ1、片栗粉小さじ1]

■作り方／

- ①ブラックタイガーは解凍後、片栗粉をまぶす。つるむらさきは5cmほどに切り、茎と葉に分けておく。フライパンを熱して多めのごま油を入れる。ときほぐした卵をいれてサッと火が通ったら、すばやく大きくかき混ぜて取り出す。
- ②同じフライパンにごま油を足し、①のブラックタイガーを炒めて色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンにごま油を足し、つるむらさきを茎、葉の順に炒める。②のブラックタイガーを戻し、Aを混ぜた調味液を加えて軽く炒める。最後に卵を戻してザッと混ぜ合わせ、器に盛る。

【つるむらさき】

大地を守る会の産地では、土づくりを大切に育てているので、茎もやわらかく、うまみが濃くなります。今がまさに旬!たっぷりどうぞ。

●保存方法…葉が傷みやすいので、新聞紙でくるんでからポリ袋に入れて立てて冷蔵庫へ。すぐ成長するので横にすると先端が曲がってきますよ。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

つるむらさきとエビの卵炒め



季節のおすすめ食材

うなぎとゴーヤ、ぶなしめじの酢の物



うなぎとゴーヤの夏食材で元気いっぱい

■材料(2人分)／うなぎ白焼き 1尾、ゴーヤ 1/2本、ぶなしめじ1パック、A[酢30cc、砂糖5g、醤油15cc、だし50cc]、わさび 少々

■作り方／

- ①ゴーヤは縦半分に切って種を取り除き、薄く切ったら3%の塩水に浸しておく。
- ②ぶなしめじは石づきを外し、水気を切ったゴーヤと炒める。
- ③ぶなしめじに火が通ったら皿に移し、冷ます。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤食べやすく切ったうなぎ、③、わさびを④でよく和え、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

キャベツの梅和え



蒸し暑い時期に嬉しい梅味のさっぱり和え

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、青じそ2枚、梅肉10g、みりん10cc、色いりごま少々

■作り方／

- ①キャベツはざく切りにし、レンジにかける。(600w5分)
- ②青じそは千切りにし、みりんと梅肉を合わせておく。
- ③キャベツの水を切り、②と和えて器に盛り、白ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

キャベツとかぼちゃの味噌汁



夏野菜の甘みが堪能できる味わい

■材料(2人分)／キャベツ40g、かぼちゃ40g、玉ねぎ30g、油揚げ1/2枚、だし汁400cc、味噌30g、みょうが1コ

■作り方／

- ①キャベツはざく切り、かぼちゃは厚さ5mmの一口大、玉ねぎはくし切り、油揚げは短冊に切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、具材。入に火が通ったら味噌を溶き、入れる。
- ③器によそい刻んだみょうがをあしらう。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

梅雨明け後、気温が上がるとトマトやきゅうりなどの実もの野菜の成長がぐっと早くなります。半日、というか数時間で実が太るので産地では日に何度も収穫しますが、葉の影などで見落とす実もどうしてもあります。なのでこん棒みたいなきゅうりとか、バットみたいなズッキーニがとれちゃうことも。以前、産地にお手伝いに行くとそういう巨大野菜をお土産にいただきました。背負ったリュックからはみ出た巨大ズッキーニの頭は東京駅で注目の的に。また産地にお手伝いに行きたいなあ。(担当:迫田)