

おかひじきときゅうりのしゃつきり炒め



緑がきれいな夏のいためもの

■材料(2人分)／おかひじき100g、きゅうり2本、長ねぎ1/2本、にんにく2片、塩小さじ1/2、ごま油大さじ1、ラー油少々

■作り方／

- ①おかひじきは洗って水を切り半分にカットしておく。きゅうりは長めの乱切りに、長ねぎは粗みじん切りに、にんにくはスライスする。
- ②フライパンにごま油をひいてにんにくを入れて弱火加熱し、香りが立ったらきゅうりと長ねぎを入れてしっかり炒める。
- ③②に塩を加え、おかひじきを入れて炒めて、最後にラー油を一振りする。

【おかひじき】

メイン産地のひとつ、山形県では「ひじき」と言えばおかひじきを指すのだとか。シャキシャキの味わいをお楽しみください。

●保存方法…とても傷みやすいので、届いた日に食べるのがおすすめ。乾燥に弱いのでポリ袋に入れて冷蔵庫保存してください。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

塩麴のうまみが夏野菜の味を引き立てる

■材料(2人分)／かぼちゃ1/8コ、トマト1/2コ、なす1本、オリーブオイル大さじ1、ブラックペッパー少々、Aヨーグルト100g、塩麴大さじ1、ホワイトバルサミコ酢大さじ1、オリーブオイル大さじ1

■作り方／

- ①かぼちゃは1cm幅、トマトは1.5cm幅のスライスに、なすはタテ半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルをひき、①を焼いて皿に盛る。
- ③Aを混ぜ合わせて、ブラックペッパーを振ったヨーグルトソースをかけていただく。

【なす】

最盛期に入っています。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: 遠田かよこさん)

焼き野菜の塩麴ヨーグルトソース



季節のおすすめ食材

たっぷりレタスのおかずサラダ



みずみずしいレタスをたくさん召し上がれ!

■材料(2人分)／レタス1コ、エコシュリンプ(むきみ) 6尾、かまぼこ 1/4本、生姜 10g、ケチャップ小さじ2、醤油小さじ2、水溶き片栗粉 大さじ1

■作り方／

- ①レタスは手で食べやすきちぎり、皿に盛り付けておく。
- ②かまぼこは2cm角のさいの目切り、生姜はすりおろす。
- ③鍋に水100ccとかまぼこ、背に切れめを入れたエビを入れ、火にかける。
- ④沸騰したらケチャップと醤油を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけ、最後に生姜を加えて盛り付けたレタスの上にたっぷりかける。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

ゴーヤとエビのごまクリーム和え



練りごまを絡めてまろやかに

■材料(2人分)／殻付きエビ12尾、ゴーヤ1/2本、白ごまペースト大さじ2、油・醤油適量

■作り方／

- ①エビは尾の部分のみ残して殻をとる。ゴーヤは縦半分に分けてワタをとり、塩もみしてから0.5mm幅に切る。
- ②フライパンに油をひいて①を炒める。火が通ったら白ごまペースト大さじ2を絡め、醤油少々で味を付ける。

(レシピ提供: 遠田 かよこさん)

モロヘイヤのジャージャー麺



ねばとろのそぼろあんをたっぷり絡めて

■材料(2人分)／豚挽肉200g、モロヘイヤ1束、長ねぎ1/2本、生姜 20g、だし汁200cc、醤油30cc、水溶き片栗粉大さじ2、稲庭うどん(乾麺)160g、(飾り用)生姜10g

■作り方／

- ①長ねぎ、生姜、モロヘイヤをそれぞれ細かく刻む。生姜は飾り用を取り分けておく。
- ②フライパンに豚挽肉を入れて炒め、火が通ったら①、だし、醤油を加え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- ③うどんを時間通りにゆでて水に落とし、水気を切って皿に盛り付ける。
- ④うどんに②をかけ、生姜のみじん切り(飾り用)を振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

暑い季節になると、私が何度も作るのが鶯宿梅(おうしゅくばい)という小さな一品です。水気を切った大根おろし、たたき梅干し、千切りのシソをさっくり和えて醤油をひとたらしたもので、口の中がさっぱりして、食欲のないときにも食べられます。実家の母が持っていた、ふる〜いお料理本で見たように記憶しているのですが、鶯宿梅という趣のある名前も気に入っています。こんな名前をおかずにつけた人はセンスあるなあいつも思います。お酒のアテにも良さそうなのでぜひお試しを(担当: 迫田)