

## 夏のガスパチヨ風さわやかスープ



つめたく冷やしてどうぞ

■材料(2人分)／お好みの野菜ジュース160g2缶、にんにくペースト小さじ1、塩ひとつまみ、オリーブオイル小さじ2、スープの浮き実(玉ねぎ1/8コ、きゅうり1/3本、ピーマン1/3コ、トマト1/4コ)

■作り方／

- ①野菜ジュース、にんにくペースト、塩、オリーブオイルを混ぜる。
- ②玉ねぎは粗いみじん切りに、きゅうり、ピーマン、トマトは3mmほどの角切りにする。
- ③1を器によそい、2の浮き実を入れる。

【トマト】

気温の上昇とともに旨みものつてきています。産地でもたくさんとれているのでたっぷりどうぞ。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。ざく切りにして冷凍保存すると、そのまま加熱調理に使えて便利です。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

## 納豆のコクでマヨネーズ少な目でも満足感あり

■材料(2人分)／納豆2パック、じゃがいも(大)3コ、いんげん50g、マヨネーズ大さじ3、ねりからし少々、塩2つまみ

■作り方／

①じゃがいもはひと口大に切って、ゆでてから皮をむき、軽くつぶす。いんげんは塩を入れたお湯でゆで、1cmの長さに切る。

②1の粗熱が取れたら、納豆、マヨネーズ、ねりからし、塩を加えて混ぜる。

※納豆の粘りがマヨネーズの油分と絡んで、なめらかに仕上がるポテトサラダ。納豆が入ることでこくが増し、マヨネーズが少なめでも満足感があります。

【じゃがいも】

野菜の味は土の良さで決まります。丹精込めて土作りした生産者の芋の味はほっこり甘くてどの産地もおいしい!

●保存方法…夏は冷蔵庫での保管がおすすめ。ただし低温には弱いので、新聞紙でくるんでからポリ袋に入れて保管してください。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

## 納豆のなめらかポテトサラダ



## 季節のおすすめ食材

### なすといんげんのそぼろ丼



ごはん混ぜながらどうぞ

■材料(2人分)／豚挽肉200g、なす(小)2本、いんげん5本、ニンジン1/4本、玉ねぎ1/2コ、ピーマン1コ、だし汁100cc、しょうゆ大さじ2、みりん大さじ2、ケチャップ大さじ2、ごはん丼4杯分、サラダ油適量

■作り方／

- ①なす・ニンジン・いんげんは5mm角に切る。玉ねぎは粗いみじん切り、ピーマンもさいの目(1cm四方)に切る。
- ②フライパンに挽肉を入れてよく炒め、火が通ったらピーマン以外の野菜とだし、調味料を入れる。水分がほぼなくなったらピーマンを入れ、さっとかき混ぜる。
- ③丼にごはんをよそい、②をかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### 豚肉とキャベツの蒸し焼き



ふんわりとろけるような食感です

■材料(2人分)／豚モモスライス100g、キャベツ200g、玉ねぎ100g、長芋50g、紅生姜10g、卵1コ、小麦粉30g、ごま油大さじ1、だし醤油[薄口醤油、20cc、だし汁50cc]※合わせておく。

■作り方／

- ①豚モモ肉は3cm幅に切り、キャベツと玉ねぎは千切り、長芋は皮をむいておろす。
- ②ボウルに①と紅生姜、小麦粉、水30cc、卵を入れ、さっくりと混ぜ合わせる。
- ③ごま油をひいたフライパンに②を流し入れ、弱火で両面を焼く。
- ④焼き上がったら皿に盛り付け、だし醤油でいただく。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### かぼちゃの冷製ポタージュ



香味野菜のさわやかな香りも味わって

■材料(2人分)／かぼちゃ100g、ニンジン50g、玉ねぎ100g、セロリ1本、ローリエ2枚、パセリ1本分、牛乳150cc、塩・こしょう各少々、食パン(8枚切)1/4枚

■作り方／

- ①かぼちゃは皮をむいてざく切り、ニンジン・玉ねぎ・セロリもざく切りにし、鍋に入れひたひたの水(500ccぐらい)、ローリエ、パセリの軸を入れて火にかける。
- ②沸騰したら火を弱める。具材に完全に火が通ったら粗熱を取り、ローリエとパセリの軸を取り除き、ミキサーにかける。
- ③さました②と牛乳をボウルに入れ、塩・こしょうで味を調べて器によそう。食パンをさいの目に切ってトースターで焼いたクルトンと、パセリのみじん切りをちらす。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

近所のあちこちで、つる性植物をネットに這わせた日よけの「グリーンカーテン」が見られるようになりました。這わせる植物はゴーヤ、きゅうり、いんげんなど色々、緻密に這わせてるもの、つるがあっちこちいつちやってるものなど個性があって楽しくなります。私が毎年「ここは完璧だ！」と思うのは駅前の花屋さんのもの。みっしり葉が茂りつつ適度に隙間もあいていて、つるもはみでずきちんと正方形でアートのような美しさ。いや～、なんでもプロは違うなあ。(担当:迫田)