



ゆで豚の野菜巻きと 塩麴ダレ

おもてなしにもぴったりの一皿

■材料(2人分)／豚バラブロック400g、塩20g、砂糖4g、長ねぎ1/2本(上半分)、生姜1片、きゅうり、サニーレタス、キムチ…各適量、A-塩麴ダレ、長ねぎ1/2本、(下半分をみじん切り)ごま油…大さじ2塩麴…大さじ1

■作り方／

①豚バラブロックに塩と砂糖をすり込み、ペーパータオルで包んでからラップで包み、冷蔵庫で1～2日おく。

②深めの鍋に水、薄切りにした生姜、5cm幅に切った長ねぎの青い部分を加えて火にかけ、沸騰したら1の豚肉を入れてからふたをして弱火で20分間ゆでる。火を止めてそのまま冷ます。

③②の肉をスライスして器に盛る。Aを混ぜた塩麴ダレを添え、スライスしたきゅうり、サニーレタス、2の長ねぎの残りで作った白髪ねぎ、キムチと一緒にいただく。

【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)

さらっと食べやすく、栄養たっぷり!

■材料(2人分)／冷凍うどん2玉、きゅうり1/2本、みょうが1コ、青じそ2枚、生姜10g、ワカメ2g、豚しゃぶしゃぶ用肉125g、豆乳300cc、味噌大さじ2

■作り方／

- ①うどんはゆでて水に落とし、水気を切る。
- ②きゅうり・みょうが・青じそ・生姜は千切りにする。
- ③ワカメは水で戻し、水気を切って食べやすい大きさに切る。
- ④鍋に200ccの水を沸かして豚肉をゆでる。ゆで汁はこして豆乳と味噌を合わせる。
- ⑤皿にうどんと②、③、ゆでた豚肉を盛り付け、④をかける。

【青じそ】

水耕栽培のもの出回っていますが、大地を守る会の青じそは畑育ち。肉厚でしっかりした葉からは目の覚めるような素晴らしい香りがします。

●保存方法…茎の部分を少し切って水に浸したペーパータオルでつつみ、さらに全体をポリ袋に入れて冷蔵庫へ。早めに食べるのがおすすめです。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)



野菜いっぱい冷汁風うどん

お届けした商品に傷みがありましたら
お問い合わせフォームからご連絡ください

野菜が傷んでいた、冷凍品が溶けていた、など商品に不具合がありましたら、大変お手数ですが右の二次元バーコードからお問い合わせフォームからご連絡をお願いいたします。



※お買い物サイトからお問い合わせフォームへの行き方

①トップページ上部の「お困りの方へ」をクリックし、「大地を守る会Q&Aページ」へ。②スマートフォンの場合→ページ下の「お問い合わせフォーム」をクリック。PCの場合→ページ左のオレンジ色の「お問い合わせフォームへ」ボタンをクリック。

季節のおすすめ食材

枝豆の蒸しパン



トッピングの枝豆がかわいいアクセント

■材料(2人分)／枝豆(豆のみ)30g、薄力粉50g、ベーキングパウダー小さじ1、砂糖20g、なたね油大さじ1

■作り方／

- ①枝豆はゆでてさやから出す(薄皮もむく)。
- ②薄力粉とベーキングパウダーをよく混ぜ合わせる。
- ③水50ccと砂糖、なたね油をよく混ぜ合わせる。
- ④②と③を合わせてよく混ぜ、耐熱カップに注ぎ分けたら枝豆をトッピングする。
- ⑤フライパンに湯を2～3cmの深さまで張り、ふたをずらして10分ほど蒸す。

※竹串などで刺し、生地が付いてこなければでき上がり。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

とうもろこしとじゃがいものガレット



チーズを入れて、カリッと香ばしく

■材料(2人分)／とうもろこし1本、メークイン2コ、薄力粉20g、チーズ(溶けるタイプ)40g、オリーブオイル5cc、パセリ少々

■作り方／

- ①とうもろこしは熱湯でゆでて、粒をほぐしておく。
- ②メークインは皮をむいて干切りにし、水にさらす。
- ③ボウルに①と水気を切った②、薄力粉、チーズを入れて混ぜ合わせる。
- ④フライパンにオリーブオイルをひき、両面を香ばしく焼く。仕上げに刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

なすの揚げ浸し



なすに細かく包丁目を入れて

■材料(2人分)／なす2本、サラダ油適量、だし汁100cc、醤油20cc、みりん20cc、カツオ節2g、葉ねぎ(刻んだもの)1g

■作り方／

- ①だし汁・醤油・みりんを合わせて火にかけ、ひと煮立ちさせた後、冷やしておく。
- ②なすは茶笥に(タテに細かく)切り込みを入れ、180℃の油で揚げる。
- ③①に揚げたなすを入れて急冷する。
- ④③を器に盛り、カツオ節と刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)