

ゴーヤと豆腐の肉詰め



おかずにもおつまみにもぴったり

■材料(2人分)／ゴーヤ1本、豚挽肉50g、木綿豆腐40g、塩・こしょう少々、片栗粉、ごま油適量

■作り方／

- ①ゴーヤ以外の材料を混ぜてあんを準備する。
- ②縦半分に切ってワタを取ったゴーヤを、塩水に30分浸けてから内側に片栗粉をまぶす。
- ③ゴーヤにあんを詰め肉の面から焼き、火が通ったら逆も同様に焼く。

【ゴーヤ】

沖縄・鹿児島のほか関東にも産地があります。表目のイボを傷つけないようにいねいに収穫。暑い今がまさに旬の夏野菜です。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。種とワタを取ってスライスし、冷凍保存も可能です。

(レシピ提供：遠田かよこさん)

ささっと簡単にできて味わい本格的

■材料(2人分)／玉ねぎ大1コ、バター大さじ2、トマト大1コ、A(カレーパウダー大さじ2、にんにく、生姜みじん切り各2片、はちみつ大さじ1)、水500ml、ブイヨン適宜、具(厚揚げ1丁、なす1コ、オクラ3本)あれば乾燥パセリ少々、醤油・塩少々

■作り方／

- ①スライスした玉ねぎをバター大さじ1で炒めて、飴色になったら刻んだトマトを入れる。
- ②残りのバターとAを加えて炒めて、なじんだら水とブイヨンに加え、一口大に切った具を入れて弱火で煮込む。醤油・塩で味を調え乾燥パセリを振る。

【オクラ】

旬のおくらはサヤに張りがありみずみずしくやわらかく、甘みもあります。畑では毎日次々と実るので収穫が大変。たっぷりどうぞ。

●保存方法…乾燥に弱いので、濡らしたキッチンペーパーに軽く包んでポリ袋にいれ、冷蔵庫保存してください。

(レシピ提供：遠田かよこさん)

夏のスープカレー



お届けした商品に傷みがありましたら ご連絡ください

野菜やくだものが傷んでいたなど不具合がありましたら、大変お手数ですが右の二次元コードから「野菜・果物の傷み連絡便」へ行き、ご連絡をお願いいたします。



※お買い物サイトの「お問い合わせフォーム」からもご連絡いただけます。

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

キャベツのエスニックおひたし



新鮮な味わいの小さな1品

■材料(2人分)／キャベツ、好みのナッツ、ナムプラー、柑橘の果汁各適量

■作り方／

①キャベツはざくざりにしてさっとゆでて水けをしっかり絞る。ナムプラー、柑橘果汁を絞って和え、ナッツを乗せる。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)

トマトとたっぷり野菜の鶏モモ照り焼き



ボリューム感のある、野菜たっぷりおかず

■材料(2人分)／えのきたけ1/2パック、しいたけ2枚、パプリカ1/6コ、ピーマン1コ、トマト1コ、鶏モモ肉1枚、醤油大さじ1、酒大さじ2、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①えのきたけは石づきを切り落としてほぐす。
- ②しいたけはスライス、ピーマンとパプリカは千切り、トマトはくし切りにする。
- ③鶏モモ肉は皮目を下にしてフライパンで焼き、焼き色が付いたら①と②、醤油、酒を入れる。
- ④全体に照りが出てきたら、鶏を取り出して食べやすい大きさに切り、器に盛り付ける。
- ⑤野菜類を上からかけ、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

トマトとタコのマリネ



タコの切り方が 味なじみを良くするコツ

■材料(2人分)／タコ(ボイル)150g、トマト1コ、玉ねぎ1/6コ、オレガノ・いりごま・パセリ各少々、A(レモン汁小さじ1、オリーブオイル大さじ1、しょうゆ小さじ2)

■作り方／

- ①トマトは湯むきしてくし形に切る。タコは厚さ3 ~ 4mmの波切り、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②ボウルに①とごま、オレガノ、Aを混ぜたものを入れてよく混ぜ合わせる。皿に盛り付け、刻んだパセリを振る。
- ※波切り…包丁を左右にうねらせるようにして切ること。素材の断面が波のようにでこぼこになり、調味料がよくからむ。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

私は学生時代、学生寮に入っていました。ルームメイトのリエちゃんは家政学部。調理実習用の包丁は顔が映るほど研がないと注意されるとかで、毎晩、共用の流しで研いでました。消灯後の薄暗い流しで、シャベツ…シャベツ…と長い髪を揺らして研ぐ姿は、怪談話の女幽霊みたいでちょっと可笑しかったです(ごめんリエちゃん)。先日、自宅の包丁をしっかり研いでみました。野菜がスパスパ切れて、トマトの断面もきれい！やっぱりよく切れる包丁って大事ですね。リエちゃん元気かな。(担当: 迫田)