

コーン&ベーコンごはん



「具を準備」「炊飯器で炊く」
2ステップでらくらく

■材料(2人分)／白米2合分、とうもろこし1本、ベーコン5枚、バター1片、塩ひとつまみ

■作り方／

- ①とうもろこし1本は粒を芯からはがすように縦切りしてから粗く刻む。
- ②1cm幅に刻んだベーコン、バター、塩ひとつまみを、2合分の水加減をした白米に入れて炊く。パセリのみじん切りを振りかける。

【とうもろこし】

実はひげや芯にもうまみと甘みがたっぷり。ゆでるときにもひげを一緒にお湯に入れるとおいしくなります。

●保存方法…とても乾燥しやすいのでラップでぴっちり包んで冷蔵庫へ。届いたらなるべく早くお召上がりください。

(レシピ提供：遠田かよこさん)

「野菜ジュース」で簡単&本格ソース

■材料(2人分)／そうめん1人分、野菜ジュース1缶(160g)、めんつゆ30ml、トマト・アボカド適量

■作り方／

- ①トマトとアボカドをざくざりにしてオリーブオイル(分量外)で和える。
- ②ゆでたそうめん①をのせ、野菜ジュース1缶、めんつゆ30ml、オリーブオイル適量を混ぜたソースをかける。

【トマト】

気温の上昇とともに旨みものってきています。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。ざくざ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)

冷製カッペリーニ風そうめん



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

サバの竜田揚げ野菜あんかけ



カレーの風味がポイントです

■材料(2人分)／サバ(三枚におろしたもの)1枚、A「醤油20cc、酒20cc、カレー粉小さじ1」、片栗粉少々、人参1/6本、玉ねぎ1/2コ、かぼちゃ50g、ピーマン1コ、だし汁200cc、醤油20cc、生姜10g、揚げ油適量

■作り方／

- ①サバは骨を取り除き、一口大に切ってAを合わせたものに漬ける。
- ②人参・かぼちゃ・ピーマンは千切り、玉ねぎは薄くスライスする。
- ③①の汁気を取り、片栗粉を薄くまぶして油で揚げる。
- ④鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら②と醤油を加える。野菜がしんなりしたらすりおろした生姜を入れる。
- ⑤揚げたサバを器に盛り付け④をかける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

かぼちゃの揚げ浸し



作り置きもできます

■材料(2人分)／かぼちゃ1/6個、人参1/4本、生姜10g(おろす)、A「だし汁150cc、淡口醤油20cc、みりん30cc」、油大さじ2、葉ねぎ少々

■作り方／

- ①かぼちゃと人参は一口大の薄切りにし、多めの油で焼く。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、一煮立ちしたら火を止め、おろし生姜を入れる。
- ③①を②に浸して10分ほどおき、冷めたら器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

焼きなすといんげんのごま和え



だし汁を吸わせた野菜が美味

■材料(2人分)／なす1本、いんげん40g、だし汁100cc、練りごま20g、薄口醤油10cc、粉山椒少々

■作り方／

- ①なすは焼き網で焼き、手で裂いてだし汁に漬ける。
- ②いんげんは3cmの長さに切ってゆで、だし汁に浸す。
- ③なすといんげんの水気を切り、練りごまと薄口醤油で和える。
- ④器に盛り付け、粉山椒を振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

最近、よく手ぬぐいを使っています。タオルより場所をとらないので収納も、カバンの中でもかさばらない。早く乾くしそして柄が楽しい！我が家は夫婦で愛用しているので10枚くらいありますが、きゅうり(つと実)、ゆうがお(実と白い花)、トマトといった野菜柄がお気に入りです。きれいな緑が暑い夏にぴったり。洗濯して、青空をバックに野菜手ぬぐいが何枚もひるがえる様は、なんだか畑にいるようでうれしくなります。手ぬぐい、いいですよ～(担当:迫田)