

ゴーヤと牛肉のマヨネーズ炒め



ゴーヤの苦みにマヨネーズの味付けが絶妙

■材料(2人分)／牛小間切れ200g、ゴーヤ1/2本、にんにく1かけ、サラダ油適量、マヨネーズ大さじ1、オイスターソース小さじ2、こしょう少々

■作り方／

- ①ゴーヤは縦半分に切ってワタを取り、0.5mm幅に切って塩水にさらす。
- ②サラダ油をフライパンに熱し、にんにくを入れる。香りが出てきたら牛肉を入れて炒める。
- ③全体に火が通ったらマヨネーズ、オイスターソース、こしょう少々を加えて炒め合わせる。

【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)

ツナ缶を使った手軽な冷や汁

■材料(2人分)／ツナ缶1缶、きゅうり1本、大葉、レモン適量、すりごま大さじ1、味噌大さじ1と1/2

■作り方／

- ①きゅうりは薄くスライスして塩もみする。
- ②①にすりごま、味噌、水200mlを混ぜて汁ごとごはんにかける。
- ③ツナ、千切りの大葉各適量、レモンを添える

【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。ぜひたくさんお召し上がりください。

●保存方法…ラップでび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)

冷や汁ぶっかけ丼



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「お問合せフォーム」へ行き、ご連絡をお願いいたします。



※お買い物サイトのトップから「お問合せフォーム」へ行く方法

- 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

エンサイと油揚げのだし浸し



だし汁なしでもうまみ十分!

■材料(2人分)／エンサイ(空芯菜)1/2束、油揚げ1枚、チリメンジャコ20g、薄口醤油小さじ1、昆布2g

■作り方／

- ①エンサイは長さ3cmに切る。油揚げは長さ2cmの千切りにする。昆布はハサミで細く切る。
- ②鍋に水300ccと昆布、チリメンジャコ、油揚げを入れて弱火にかける。
- ③沸騰したらエンサイと薄口醤油を入れ、エンサイに火が通ったら器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

つるむらさきとオクラ、豚挽肉の豆腐あんかけ



野菜の粘りでとろとろの食感に

■材料(2人分)／つるむらさき1/2束、オクラ2本、豚挽肉50g、玉ねぎ1/4コ、絹豆腐1丁、生姜10g、薄口醤油大さじ1

■作り方／

- ①つるむらさきとオクラ、生姜は細かく刻む。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンに玉ねぎと豚挽肉を入れてよく炒め、豚肉に火が通ったら水200ccとさいの目に切った豆腐を入れる。
- ③沸騰したら薄口醤油とつるむらさき、オクラ、生姜を入れて火を止め、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

とうもろこしとエビのふんわり焼き



はんぺんと卵でふんわりまとめます

■材料(2人分)／とうもろこし1本、エコシュリンプ1/2袋、玉ねぎ1/4コ、はんぺん1枚、卵1コ、ゆで枝豆(正味)30g、オリーブオイル大さじ2

■作り方／

- ①とうもろこしは包丁でこそげボウルに入れる。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②エビは粗く刻み、はんぺんはすりこ木などでつぶしておく。
- ③①のボウルに②と玉ねぎ、枝豆を入れ、卵を割り入れて全体をよく練る。
- ④小判状にまとめ、オリーブオイルをひいたフライパンで焼く。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

本当に毎日暑い! さっぱりしたものしか喉を通らない...というときにおすすめなのが、トマトとキムチを使ったおかずです。ざく切りトマト&バジル&オリーブオイルをパスタに和えた即席トマトパスタの付け合わせに実はキムチがぴったり。トマトとキムチの炒めものもおいしいし、トマトとキムチと豆腐を鶏ガラスープで煮込み、卵を落としたスープは元気が無い時におすすめ。両者をざく切りにして冷ややっこにしてもグーです。私はイタリアン料理と呼んでます。お試しあれ!(担当:迫田)