

大人の焼き肉



香り野菜とキムチを“包む”

■材料(2人分)／大葉・赤玉ねぎ・葉ねぎ・長ねぎ・みょうが・生姜・牛カルビ肉、キムチ各適量

■作り方／

①大葉、赤玉ねぎ、葉ねぎ、長ねぎ、みょうが、生姜は極細の千切りにして水にさらしておく。

②牛カルビ肉は塩焼きにし、お好みでキムチを添えてレタスに包んでいただきます。ボリュームたっぷりの焼き肉も、香り野菜の清々しさで、夏の味わいに。

【青じそ】

水耕栽培ものも出回っていますが、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:遠田 佳代子さん)

だしパックの中身を使って味付け

■材料(2人分)／お好みのだしパック、豚バラ肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、竹輪、そうめん各適量、卵1個

■作り方／

①そうめんはゆでしておく。

②塩で下味を付けた豚バラ肉と玉ねぎ、人参、ピーマン、竹輪を炒めて①と合わせ、だしパックの中身を振り入れます。仕上げに溶き卵を炒め合わせてでき上がり。

【ピーマン】

苦みがすくなく、ぱりっとしてうまみの濃いピーマンをお届けします。千切りにしてさっとゆでるだけでも甘みとうまみを堪能できます。

●保存方法…表面から水分が乾燥しやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫で保存してください。一口大に切って冷凍保存すると便利です。

(レシピ提供:遠田 佳代子さん)

そうめんチャンプルー



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「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

エンサイと豚肉のピリ辛春雨スープ



具材たっぷりの食べるスープ

■材料(2人分)／エンサイ(空芯菜)1/2束、生きくらげ20g、春雨(乾燥)10g、豚モモスライス80g、洋風ブイヨン1パック、水溶き片栗粉大さじ1、薄口醤油小さじ2、こしょう・ラー油 各少々

■作り方／

- ①エンサイは長さ3cmに切り、生きくらげは千切りにする。
- ②春雨は5～6cmに切り、豚肉は千切りにする。
- ③鍋に洋風ブイヨンと水400cc、豚肉を入れて火にかけ、沸騰したら春雨と生きくらげを入れる。
- ④春雨がやわらかくなったらエンサイと薄口醤油、こしょうを入れ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤火を止めてラー油をたらし、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

とうもろこしの 冷たいポタージュ



新鮮なコーンの甘みをじっくり味わって

■材料(2人分)／とうもろこし2本、玉ねぎ1/2コ、ローリエ1枚、牛乳200cc、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①とうもろこしは皮をむき、包丁で実をこそげ取って芯と一緒に鍋に入れる。
- ②玉ねぎは皮をむいてスライスし、①に加える。
- ③①に水300ccとローリエを入れて火にかけ、とうもろこしに火が通ったらミキサーに移し入れてピューレ状にする。
- ④③の粗熱が取れたら牛乳を加え、塩・こしょうで調味し、冷たく冷やす。
- ⑤器に盛り付け、刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

さつまいもとベーコン、くるみのサラダ



ヨーグルトで和える、デリ風サラダ

■材料(2人分)／さつまいも150g、ベーコン30g、レーズン10g、くるみ20g、マヨネーズ大さじ2、ヨーグルト大さじ2、刻みパセリ少々

■作り方／

- ①さつまいもはよく洗い、電子レンジで加熱する(600W・6分)。
- ②レーズンはごく少量の水で戻す。
- ③ベーコンは細かく刻む。
- ④①のさつまいもを2cm角に切る。
- ⑤ボウルにすべての材料を入れ、よく和えて器に盛り付ける。仕上げに刻んだパセリを振る。

(レシピ提供:堀 知佐子さん)

大地を守る会ではおせちの予約販売が開始しています！ とってもお得になっているのでぜひご予約くださいね。ちなみに私はおせちが大好き。正月と言わず毎月食べていいんじゃないかと思っています。たとえば9月だったら「長月おせち」なんて銘打ち、一の重にはきのこの和え物やれんこんはさみ揚げ、ぎんなんの天ぷら、二の重には焼いたさんまやまつたけ、三の重にはかぼちゃのいと煮や栗の煮物なんていかが？…って、これだとおせちじゃなくて行楽弁当か……(担当:迫田)