



とろ玉うなぎ丼

スタミナ献立で夏を乗り切る

■材料(2人分)／うなぎ蒲焼70g(約半身)、卵2コ、長いも100g、みつば20g、めんつゆ大さじ1/2、なたね油大さじ1/2、ごはん2膳分、蒲焼のタレ適量、山椒適量

■作り方／

- ①うなぎ蒲焼は2cm幅に切る。長いもは皮をむいてすりおろす。みつばは1cmの長さに切る。
- ②ボウルに卵を割り入れ、①の長いも、みつば、めんつゆを加えて混ぜる。
- ③フライパンになたね油を熱し、②を流し入れ、①のうなぎを埋めるように置いたら、ふたをして弱火で火を通す。うなぎが温まり、卵が半熟の状態になったら火を止める。
- ④器にご飯をよそい、③を半分ずつのせ、蒲焼のタレをかけ、山椒を振る。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

夏野菜が主役のさっぱりメニュー

■材料(2人分)／ミニトマト150g、レモン1/2コ、ローズマリー2枝、A(マリネ液)【「酵素が生きてる有機「生」塩糶」大さじ2、はちみつ大さじ3、りんご酢200ml、オリーブオイル大さじ1】

■作り方／

- ①ミニトマトはヘタを取って、取った後の部分に竹串を刺して穴を開ける。レモンは輪切りにする。
- ②煮沸したびんにAのマリネ液の材料を混ぜてそそぎ、①のミニトマト、レモン、ローズマリーを入れる。ふたをして1日置く。

【ミニトマト】大地を守る会のトマト生産者は、甘みと酸味のバランスがとれたトマト作りを大事にしています。いくら食べても食べ飽きないトマト、たっぷりどうぞ。

●保存方法… ポリ袋に入れて野菜庫へ。ヘタをとってザク切りやそのままのご凍も可能です。凍ったまま加熱調理できます。

(レシピ提供:遠田かよこさん)



ミニトマトの
はちみつレモンピクルス

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「お問い合わせフォーム」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「お問い合わせフォーム」へ行く方法

- ①トップページ上部の「ヘルプ」をクリックし、
- ②ページ上部のオレンジ色の「お問い合わせフォーム」ボタンをクリック。

季節のおすすめ食材

キャベツとかぼちゃの味噌汁



夏野菜の甘みが堪能できる味わい

■材料(2人分)／キャベツ40g、かぼちゃ40g、玉ねぎ30g、油揚げ1/2枚、だし汁400cc、味噌30g、みょうが1コ

■作り方／

- ①キャベツはざく切り、かぼちゃは厚さ5mmの一口大、玉ねぎはくし切り、油揚げは短冊に切る。
- ②鍋にだし汁と①を入れ、具材に火が通ったら味噌を溶き入れる。
- ③器によそい刻んだみょうがをあしらう。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

きゅうりの味噌ヨーグルト漬け



「味噌×ヨーグルト」の発酵コンビ

■材料(2人分)／キャベツ1/4コ、人参1/4本、きゅうり2本、味噌50g、ヨーグルト50g

■作り方／

- ①キャベツは2cm角のざく切り、人参は千切り、きゅうりは縦半分に切って種を除き、斜めの半月切りにする。
- ②ポリ袋に味噌とヨーグルトをいれてよく混ぜ合わせ、①をいれて半日おけばでき上がり。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

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。

(レシピ提供:遠田かよこさん)

そうめんのおいしい季節ですね。みょうがや大葉など薬味を効かせたおつゆで召し上がる方も多いのではないのでしょうか。もし冷蔵庫に薬味が余っていたら試してほしい農家さん直伝のレシピがあります。みょうがをうす～く小口切りに、新生姜と大葉は千切りにします。みょうがと新生姜はすし酢に漬けて5分ほどおきます。炊き立てのごはんに漬けておいたみょうがと新生姜、大葉を混ぜ込み完成♪私は酢飯が大好きなので、漬けておいた酢も適量加えてより爽やかに仕上げています。(担当:片桐)