



「たね」の簡単＆おいしい『産直レシピ』

広報サポーターの「たね」が「旬を上手に、手軽でおいしく、誰にでも簡単にできる料理」をテーマに、季節の野菜「ナスとキュウリ」を使ったレシピをお届けします。



ナスとキュウリのさっぱり和え

【材料1人分】 エネルギー42kcal (たんぱく質1.5g)

- ナス 1本 ●キュウリ 1/2本 ●大葉 1枚 ●塩 少々
- すし酢 小さじ1 ●ごま油 1g ●薄口しょうゆ 小さじ1

【作り方】

- ①ナスはヘタを切り落とし、縦半分に分ける。さらに縦半分に分けて、3cmぐらいに切る。
- ②ボールにナスを入れ、軽く塩をふり、よくなじませておく。(ナスからアクと水分が出てきたら、水で洗い流し、しっかり絞る。)
- ③キュウリもナスと同じ大きさに切り、軽く塩をふり、なじませておく。
- ④耐熱容器に②のナスを入れ、ラップを軽く掛け、柔らかくなるぐらいまでレンジで加熱する。加熱できたら耐熱容器からナスを取り出し荒熱をとる。
- ⑤大葉を千切りにし、水にさらした後、水分をとっておく。
- ⑥④に水洗いして軽く絞ったキュウリと大葉を合わせる。
- ⑦すし酢・薄口しょうゆ・ごま油をよく混ぜ合わせる。
- ⑧⑥の合わせた野菜に⑦の調味料をかけていただく。

お好みで新ショウガやゴマを入れてもさわやかで、こくが出るのでおいしくいただけます。ガスを使わずレンジを使った献立です。暑い夏、台所に立つのもおっくうになるという方も多いと思います。朝に作って、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして、夕食にいかがですか？調味料を変えると、付け合わせにもなります。

炒めキュウリのオイスターソース

【材料1人分】 エネルギー46kcal (たんぱく質0.4g)

- キュウリ 1/2本 ●サラダ油 2g ●水 大さじ2
- 鶏がらスープ(粉末) 1.5g ●オイスターソース 適量

【作り方】

- ①キュウリは4等分に切り、食べやすい太さに切りそろえる。
- ②フライパンにサラダ油を入れ、強火でキュウリを炒める。(キュウリは、短時間で色がきれいに!)
- ③キュウリの色がきれいになったら、鶏がらスープと水を入れ、さらに炒める。水分がなくなったら、できあがり。
- ④お皿に盛りつけ、オイスターソースをかけていただく。



●広報サポーターブログ「風の街のたはら」にも「たね」のレシピを掲載中♪

広報サポーターの「たね」が、旬の野菜などを使ったレシピを不定期で掲載していきます。また、広報サポーターの「めろんちゃん」「ナミちゃん」「megu」「りえ」も、楽しい話題を掲載していきますのでお楽しみに～♪ ブログアドレス ●<http://kohotahara.dosugoi.net/>

