

夏野菜の甘辛炒め

今が旬！
夏野菜

レシピ作成者
ベジエール渥美 白井由美子

趣辰ある
暮春らし

農政課 ☎ 23・3517



夏野菜は、カリウムも豊富で、疲労感やむくみを効果的にとってくれます。野菜がたくさん手に入ったときは、冷めても食べられるように濃い目の味付けで作ります。

材料（4人分）

- ・なす…2本
- ・ピーマン…5個
- ・玉ねぎ…1個
- ・生姜…1かけ
- ・豚バラ肉…200g
- ・サラダ油…大さじ3
- ・【甘辛ダレ】
- ・しょう油…大さじ4
- ・砂糖…大さじ3

作り方

①なすは、へたを取り縦半分に切り、1cm幅に半月切りにする。

②ピーマンは、縦半分に切り、へた、種、ワタを取り除き、縦方向に1cm幅に切る。

③玉ねぎは、頭の部分とひげ根を切り落とし、皮をむいて縦半分に切り、芯を取り除き繊維に沿って1cm幅のくし切りにする。

④生姜は、皮をむいて1mm幅のスライスにする。

⑤豚肉は、3cm程度の大きさに切る。フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、④と⑤を入れて炒める。

⑦豚肉の色が変わったら、①と②と③を加え、炒め合わせる。

⑧最後に、しょう油、砂糖を加え、全体的にしんなりしたら完成！

調理上のポイント

野菜をしょう油で炒めるので、あく抜きが必要がなく、手早く調理できます。スライスした生姜がアクセントになります。

《なすの特徴》

老化やがんを予防できるポリフェノールの一種のナスニンを皮の部分に多く含んでいるので、皮ごと使用しましょう。低温に弱いので冷たい場所での長期保存は避けましょう。夏以外は常温での保存がおすすめです。



今月の花

8月の

渥美半島の花と鉢花

スプレーマム

（花／出荷時期：1年中）

花ことば

清らかな愛

1本の茎に複数の花を咲かせ、色や形も豊富です。県内1位の生産量で、約5,700万本出荷されています。



モンステラ

（鉢花／出荷時期：1年中）

鉢

花ことば

うれしい便り

切れ込みの入る大きな葉が特徴で、インテリアとしても人気です。本市では年間約11万鉢出荷されています。

