

9月のやさいレシピ

2022年9月6日～9月9日

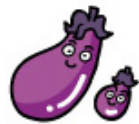
発行：生活クラブ関西

ピリ辛なすにゅうめん

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

なす	3本
そうめん	2把
唐辛子	1本～
醤油	大さじ1.5
みりん	大さじ1
だし汁濃いめ	300cc
ネギ	適量



- ①へたを切り落とし、ナスを縦半分に切る。皮目に細かく斜めの切り込みを入れる。大きめ一口大の乱切りにする。唐辛子はタネを取り、小口に切る。
- ②そうめんは硬めに茹でて水で締めておく。
- ③鍋や深めのフライパンを熱し、油を入れてナスを炒める。全体的に皮の色が変わったらだし汁と調味料を入れる。
- ④中火でナスが煮えたら、そうめんを入れ一煮立ちさせる。すぐに火からおろして器に盛り、あればネギを散らして出来上がり！

無限ピーマン

【ピオサポレシビ】

主な材料(4人分)

ピーマン	10個
まぐろ油漬缶	1缶
皮むきいりゴマ	適宜
白だし	大さじ2
ごま油	大さじ1
塩コショウ	適宜



- ①ピーマンを胡麻油で炒める。軽く塩コショウしてしんなりしてきたら、まぐろ缶そのまま入れる。
- ②いりごまも入れて炒め、最後に白だしで味を整える。万能つゆでも醤油とみりんでもOK！塩コショウだけでもグッドです。

新レンコンの肉詰め

【ピオサポレシビ】

主な材料(2人分)

新レンコン	150g
椎茸	4個
いんげん	2本
豚肉ひき肉	150g
ごま油	大さじ1
★ {醤油 大さじ1、 にんにく(すりおろす) 小さじ1}	



※少し厚めに切って、新レンコンのみずみずしさと食感を楽しんで

- ①レンコンは、5mm厚さの輪切りにする(計8枚)。椎茸は石づきを取る。いんげんはサッとゆでて3cm長さに切る。
- ②豚肉ひき肉は4等分し、レンコン2枚でサンドする。
- ③フライパンにごま油を熱し、②としいたけを並べる。3分焼いたら上下を返し、さらに3分焼く。
- ④両面にこんがり焼き色がついたら、混ぜ合わせた★を回しかけ、全体にからめる。
- ⑤器に盛り、いんげんを添える。
(コツ・ポイント) 新レンコンはあく抜きしなくても大丈夫です。シンプルな調味料の使い方で美味しく味が決まるレシピです。

はす芋(りゅうきゅう)と油揚げの煮物

主な材料

はす芋	1本(80~100g)
油揚げ	1/2枚
☆だし汁	200ml
☆酒	大さじ1
☆しょう油	大さじ1・1/2
☆砂糖	大さじ1

- ①はす芋(りゅうきゅう)の皮を剥き、斜め薄切りにする。
- ②切ったはす芋(りゅうきゅう)は水に晒しアク抜きをする。
- ③油揚げは油抜きをして刻む。
- ④鍋に☆を全て入れ、沸騰したら水気を切ったはす芋(りゅうきゅう)と油揚げを入れ、弱火で10分程煮る。
- ⑤火を消し粗熱がとれるまでそのまま置いておくと味がしっかり馴染んで美味しいです♪

モロヘイヤとまぐろ油漬け缶のおひたし

モロヘイヤ	1袋
まぐろ油漬け缶	1缶
しょうゆ	大さじ1



- ①モロヘイヤは根元のかたい部分を切り落とし、ざく切りにして、塩少々(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで、冷水にとって水気を絞る。
- ②まぐろ油漬け缶の油をきり、水大さじ1、しょうゆを加え混ぜ、①を和え、器に盛りつける。
- ⑤器に盛り、好みで細ねぎをのせる。

かぼちゃと牛肉のバター醤油炒め

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

かぼちゃ	1/4個
シントウ	10本
(または甘長とうがらし4~5本)	
にんにく	1片
牛肉切り落とし	200g
なたね油	大さじ1
A【丸大豆醤油…大さじ1と1/2、バター…20g】	



※栄養バランスのよいボリュームおかず

- ①かぼちゃは種とワタを取って半分に切り、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱して食べやすい大きさに切る。シントウはヘタを切り、縦に1本切り目を入れる。にんにくは縦半分に切り、芯を取って叩いてつぶす。
- ②牛肉切り落としは真塩、こしょう適量で下味をつける。
- ③フライパンになたね油とにんにくを入れて炒め、②を加えてほぐしながら炒める。
- ④かぼちゃを加えて1~2分炒めたら、シントウを加えてさらに2~3分炒め、Aを加えてさっと混ぜ合わせる。

夏野菜カレー

【ビオサポレシピ】

主な材料(8人分)

かぼちゃ	1/4個(350g)
人参	1本(150g)
玉ねぎ	1個(200g)
トマト	2個
なす	1本(160g)
なたね油	大さじ1
豚ひき肉	240g
辛口カレールウフレーク	1袋
温かいご飯	1360g
パセリ(みじん切り)	適宜

※トマトの旨みをぎゅっと煮込んだカレー

- ①かぼちゃは種とワタを取り、皮をむいて一口大に切る。人参となすは乱切り、玉ねぎは薄切りにする。トマトは2cm角に切る。
- ②フライパンになたね油を熱し、ひき肉を加え、ほぐしながら炒める。肉の色が変わったら①を加え、しんなりするまで炒める。
- ③火を止めてカレールウフレークを加え、弱火で20分煮る。
- ④器にご飯と③を盛りご飯にパセリを散らす。

ゴーヤと豆腐の和風サラダ

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

ゴーヤ	120g
大葉	2枚
木綿豆腐	200g
A【ポン酢しょうゆ…大さじ2 ごま油…小さじ1】	

※ゴーヤのさわやかな苦みと食感を楽しむ

- ①にがうりは縦半分に切り、種とワタを除いて薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをして電子レンジで1分加熱する。大葉はせん切りにし、豆腐は水切りして手でくずす。
- ②ボウルに①を入れ、Aでさっと和える。

【ビオサポ】とは?・・・生命を意味する「BIO」と「美を」掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていくという意味の、生活クラブの造語です。毎週のカatalogにその週の消費材を使ったビオサポレシピが掲載されています。

生活クラブのホームページに掲載している「ビオサポレシピ」もご活用下さい。

