

# 8月のやさいレシピ

2023年8月1日～8月4日

発行：生活クラブ関西

## オクラとミニトマトのだし浸し

【ピオサボレシピ】

### 主な材料

|       |      |
|-------|------|
| オクラ   | 80g  |
| ミニトマト | 150g |
| 白だし   | 大さじ3 |



### ※旬の野菜を手軽にとれて作り置きもOK!

①オクラはガクの周りをぐるりと剥き、真塩少々(分量外)をふって板ずりをする。沸騰した湯で2分ほどゆで、水気をきる。

②ミニトマトは包丁で浅い切り込みを1か所ずつ入れる。熱湯に10秒ほど入れて冷水に取り、皮を剥く。

③鍋に白だしと水1カップを入れて火にかけ、煮立ったら①と②を加える。火を止めて粗熱をとり、10分以上おく。

## モロヘイヤと卵のスープ

【ピオサボレシピ】

### 主な材料(2人分)

|                                      |     |
|--------------------------------------|-----|
| モロヘイヤ                                | 50g |
| 鶏卵                                   | 1個  |
| ★ {白だし 大さじ1、<br>酒 大さじ1<br>丸大豆醤油小さじ1} |     |



### ※モロヘイヤのネバネバのもとには食物繊維

①モロヘイヤは3cm長さに切る。

② 鍋に水2カップと★を入れて火にかけ、沸騰したら①を加えてさっと煮る。溶き卵を回し入れる。

### (コツ・ポイント)

ふんわり卵に仕上げるには、しっかり煮立たせたスープに溶き卵を入れてしばらく放置し、仕上げにゆるくかき回すのがコツです。

## なすとミートソースのチーズ焼き

【ピオサボレシピ】

### 主な材料(4人分)

|                   |  |
|-------------------|--|
| なす 3本(210g)       |  |
| 玉ねぎ 1/2個(100g)    |  |
| なたね油大さじ2          |  |
| 豚肉ひき肉 240g        |  |
| とろけるスライスチーズ2枚     |  |
| パセリ(みじん切り) 適宜     |  |
| ★ {トマトパスタソース 200g |  |
| ローレル 1枚           |  |
| 真塩 少々             |  |
| こしょう 少々 }         |  |



### ※チーズとなすのトロツとした食感を楽しんで

①なすはへたを切り落とし、乱切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。

②フライパンになたね油大さじ1を熱し、①のなすを3分ほど炒める。焼き色がついたら火を止め、いったん取り出す。

③②のフライパンになたね油大さじ1を熱し、①の玉ねぎとひき肉をほぐしながら5分ほど炒める。肉の色が変わったら★を加えて10分ほど煮る。とろみがついてきたら②を戻し入れて混ぜ合わせる。

④耐熱容器に③を入れ、スライスチーズをのせる。

⑤トースターで10分ほど焼いて焼き色をつける。好みでパセリを散らす。

## 米ナスのおろしポン酢

|          |        |
|----------|--------|
| 米ナス      | 大1個    |
| 大根おろし    | お好みで適量 |
| ねぎのみじん切り | お好みで適量 |
| しその葉     | 2枚     |
| サラダ油     | 適量     |
| ポン酢      | 適量     |

①米ナスは薄切りにして、水に浸してアクをとる。

②大根おろしをつくる。

③しその葉は、千切りにしておく。ねぎも、みじん切りにしておく。

④フライパンにサラダ油を入れて、ナスがしんなりするまで炒める。

⑤フライ返しを使って両面、軽く焦げ目がついたらナスをお皿に盛り付ける。

## エンツァイのガーリック炒め

【ビオサポレシピ】

|           |      |
|-----------|------|
| 主な材料(4人分) |      |
| エンツァイ     | 1束   |
| にんにく      | 1片   |
| ごま油       | 大さじ2 |
| 粗挽き塩・こしょう | 少々   |
| 酒         | 大さじ1 |

### ※にんにくとごま油で香ばしく

- ①エンツァイは葉と茎に分けて4cmの長さに切る。にんにくはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れて熱し、にんにくを炒めて香りを出す。
- ③②に茎を入れて軽く炒める。
- ④③に、切った葉も入れてさらに炒め、しんなりしたら酒をふり、塩・胡椒で味を調える。
- ⑤皿に盛って、出来上がり！

## 水なすのマリネ

|             |       |
|-------------|-------|
| 水なす         | 5個    |
| たまねぎ(みじん切り) | 大さじ3杯 |
| 土しょうが       | 少々    |
| 油           | 少々    |
| 塩           | 少々    |
| 酢           | 大さじ3杯 |
| ねり辛子        | 大さじ1杯 |

- ①水なすのヘタを切って強火の遠火で焼いて、細く裂く。
- ②ねり辛子、酢、たまねぎのみじん切り、土しょうが、塩、コーンサラダ油をよく混ぜ、①の上からかけると出来上がり。

## 南禅寺ししとうと茄子のめんつゆ炒め

|       |       |
|-------|-------|
| ししとう  | 15本   |
| 茄子大きめ | 1本    |
| 油大    | 1・1/2 |
| めんつゆ  | 大さじ3  |
| かつお節  | 適量    |

- ①ししとうはヘタを切り真ん中に数センチの切り込みを入れる。茄子は一口大の乱切りにして水にさらしアクを取る。
- ②フライパンに水気を切ったししとうと茄子を並べて中火で炒める。
- ③全体的にいい焦げ目が付いたら油を入れて絡まさせて、めんつゆを入れてさっと炒め、かつお節をかけて完成！

## インゲン豆の肉巻き

|              |      |
|--------------|------|
| 豚バラ肉(長さ10cm) | 10枚  |
| インゲン豆        | 30本  |
| しょう油         | 大さじ2 |
| みりん          | 大さじ2 |
| こしょう         | 少々   |
| にんにく(みじん切り)  | 1片   |
| 水溶き片栗粉       | 小さじ  |



- ①インゲン豆の先端と尻尾を取ったら2分茹で、冷めたらインゲン豆3本づつお肉で巻く。
- ②ニンニクを油で炒め、香りが出たら肉の巻目を下にして炒める。
- ③お肉に少し焦げ目が付くくらい炒めたらしょう油とみりんを入れてよく絡める。
- ④火を止めて肉を取り出す。フライパンに残ったタレに水溶き片栗粉を加え、加熱してとろみをつける。
- ⑤とろみのついたタレに肉を戻し、タレをよく絡めたら出来上がり♪

## 大葉トースト

|           |          |
|-----------|----------|
| パン(6枚薄切り) | 4~6枚     |
| バター       | 適量       |
| 大葉        | 10枚      |
| 明太子       | 1/2腹     |
| マヨネーズ     | 大さじ1~1.5 |

- ①パンはトーストしてバターを全体にぬる。
- ②大葉は軸を切り落とし、1cm角くらいの大きさに切って水に放ち、水気を絞る。明太子は中身をしごき出す。
- ③大葉、明太子、マヨネーズを混ぜ合わせ、①のトーストにぬり広げれば出来上がり！

【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。毎週のカタログ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。

