

# 9月のやさいレシピ

2023年9月5日～9月8日

発行：生活クラブ関西

## なすとひき肉の生姜味噌炒め

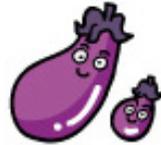
【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

なす	3本(210g)
豚ミンチ	240g
ピーマン	2個(80g)
ごま油	大さじ2
根生姜(みじん切り)	3片
★【国産十割こうじみそ	
	大さじ1
みりん風調味料	大さじ2
丸大豆醤油	大さじ1

### ※根生姜をたっぷり使ってピリ辛味に

- ① なすは縦半分にして7～8mm幅の斜め切りにする。ピーマンは7～8mm幅に切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、なすをサッと炒め、端に寄せる。あいた場所でひき肉をほぐすように炒める。
- ③ 肉の色が変わったらピーマン、根生姜、混ぜ合わせた★を加えて炒め、2分ほど煮詰める。



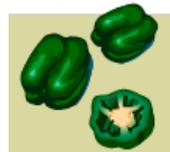
## 無限ピーマン

【ビオサポレシビ】

### 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。



## レンコンたらも焼き

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

じゃがいも	2個(300g)
オリーブオイル	大さじ1
スライスチーズ	3枚
皮むきいりごま	適量
★【たらこ(ばらこ)	
	大さじ3
バター	10g
パスタチャライズド牛乳	
	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2
レンコン	約10cm



### ※フライパンひとつで簡単！

- ① じゃがいもは土を水で洗い、1個ずつラップに包む。電子レンジで7分ほど加熱し、皮を剥いてボウルに入れ、熱いうちにフォークなどでつぶす。★を加えてよく混ぜ合わせマッシュポテトにする。
- ② レンコンは5mm幅の輪切りにして水に5分程さらし、水気をふき取る。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひき、レンコン半量を広げる。①のマッシュポテトのせて広げ、残りのレンコンをのせて上から軽く押さえ密着させる。ふたをして3～4分焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返し、スライスチーズを並べる。再度ふたをして弱めの中火で3～4分焼く。チーズが溶けたらごまを散らす。

## ネバネバ野菜のさっぱりスープ

【ビオサポレシビ】

### 主な材料(2人分)

オクラ	4本
モロヘイヤ	50g
ミニトマト	2個
顆粒和食だし	小さじ1
酒	大さじ1
丸大豆醤油	小さじ1
真塩	小さじ1/2

- ① オクラはガクの周りをむき、板ずりをし小口切りにする。モロヘイヤは葉はちぎり、茎は3cm長さに切る。ミニトマトはヘタを除いて半分に切る。
- ② 鍋に水2カップ、顆粒和食だし、酒、醤油、モロヘイヤの茎を入れて火にかけて、沸騰したらオクラ、モロヘイヤの葉、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせ、火を止める。塩でととのえる。

## 夏野菜のだしマリネ

【ビオサポレシピ】

### 主な材料 (8人分)

A {白だし…1と1/2カップ 水…6カップ}
パプリカ (赤・黄) 各2個
なす 2本
レンコン 300g
甘長とうがらし 8本



### ※どんなおかずにも合うさっぱり仕立て

- ①小鍋にAを入れて火にかけ、ひと煮立ちさせて冷ます。
- ②パプリカ、なすはくし形切りに、レンコンは輪切りにする。
- ③焼き網か魚焼きグリルで②と甘長とうがらしを焼き、熱いうちに1に漬け、冷まして味をなじませる。  
(アレンジ) だしマリネを使って次の日はそうめんやうどんの具に。すりごまをたっぷり加えるのもおすすめ！

## 豚肉とツルムラサキのゴマ炒め

### 主な材料

ツルムラサキ 1束
豚肉 100g
ごま油 大さじ1
酒 大さじ2
しょう油 大さじ2
すりごま 大さじ2
塩こしょう 適量



- ①ツルムラサキを2～3cmに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め始める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、ツルムラサキの茎を入れ炒める。
- ④茎があざやかな色が変わったら、葉の部分も加えて炒める。
- ⑤塩こしょう・酒・しょう油を順番に入れ炒める。
- ⑥汁気が無くなり、ツルムラサキがしんなりしてきたら火を止める。
- ⑦すりごまをふりかけて全体をまぜれば完成です！

## 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
シシトウ 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なり、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。シシトウはヘタを切り、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、シシ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。

## 甘長唐辛子の塩昆布炒め

甘長唐辛子 4、5本
塩昆布 大さじ1杯位
ごま油 大さじ1杯
日本酒 大さじ1杯
醤油 小さじ1杯

- ①唐辛子はヘタと種を取り除き、斜めに3mm位の幅で切る。塩昆布も2mm幅くらいに切る。
- ②熱したフライパンに油を入れ、刻んだ唐辛子を中火のまま30秒ほど炒めて、油を絡める。
- ③塩昆布、日本酒を加えてさらに30秒ほど炒め、最後に醤油を絡めたら出来上がり。

【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。

