

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茎があざやかな色になったら、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。

