

6月のやさいレシピ

2025年6月3日～6月6日

発行：生活クラブ関西

とうもろこしのガーリックロースト

【ビオサポレシピ】

主な材料(2人分)

とうもろこし 1本(200g)
にんにく(すりおろす) 1片
なたね油 大さじ2
丸大豆醤油 小さじ1



※にんにくの香りでとうもろこしの甘みが際立つ

- ①とうもろこしは4等分の長さに切り、芯ごと縦半分に切る。
- ②にんにくは水大さじ1と混ぜ合わせる。
- ③フライパンになたね油を熱し、①の実を下にして焼く。実の黄色が濃くなってきたら、菜箸でころがして全体に焼き色をつけながら5分ほど焼く。
- ④フライパンに②を回し入れる。香りが出てきたら火を止め、醤油を加えてからめる。

【コツ・ポイント】にんにくは、全体にからめてまんべんなく香りをつけるために水で薄めます。

春菊とベーコンのホットドレッシングサラダ

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

長熟だし仕込みごろごろベーコンボリューム 90g
春菊 150g
舞茸 100g
ぶなしめじ 100g
トマト 1個(150g)
にんにく 1片
オリーブオイル 大さじ1
★[純米酢 大さじ1
丸大豆醤油 小さじ1
真塩 少々
こしょう 少々]

※野菜がしっかり食べられる一皿

- ①春菊の葉は3cm幅に切り、茎はかたい部分を除いて斜め薄切りにする。舞茸とぶなしめじは石づきを除いてほぐす。トマトは食べやすい大きさに切る。にんにくは薄切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火で熱し、香りが出てきたらベーコンを加えて3分ほど炒める
- ③ベーコンに焼き色がついたら舞茸とぶなしめじを加えて中火にする。きのこがしんなりしたら★を加えて炒め合わせる。
- ④器に春菊とトマトを盛り、③のをせる。

たことチンゲン菜のからしみそ和え

【ビオサポレシピ】

主な材料(4人分)

真だこカット(大) 300g
チンゲン菜 200g
ねり和からしチューブ 小さじ1と1/2
万能うまみそ 小さじ4



※半夏生にはたこを使ったサッパリおかずがオススメ!

- ①たこは解凍してぶつ切りにする。チンゲン菜は1分ほどゆでて水にさらし、水気を絞って3cm幅に切る。
- ②ボウルに①を入れ、からしとみそを加えて和える。

ラディッシュナムル

ラディッシュ 5～6個
ゴマ 大さじ3
にんにく 1片
塩 小さじ1/2
ごま油 大さじ1



- ①ラディッシュは大きいものは縦1/2に切って薄切り、小さめのものはそのまま薄切りにする。葉はきざむ。
- ②ゴマをフライパンで軽く炒りすり鉢でする。
- ③②にすりおろしたにんにく、塩をいれてよくすり、最後にごま油を加えてよくする。
- ④全部を大きめのボウルに移して手でよく混ぜる。

【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。



かぼちゃのカレーマリネ

【ビオサポレシビ】

主な材料 (4 人分)

かぼちゃ 1/8 個 (250g)
玉ねぎ 1/4 個 (50g)
オリーブオイル大さじ 1/2
イタリアンパセリ 適宜
★ {純カレー粉 小さじ 1
純米酢 大さじ 2
真塩小さじ 1/2
オリーブオイル 大さじ 3}



※ふわっと香るスパイスと玉ねぎの食感がアクセント

- ①かぼちゃは 1.5cm 厚さ、6cm 長さほどの大きさに切る。
- ②玉ねぎはみじん切りにし、5 分ほど水にさらす。水気をきり、★と合わせてマリネ液を作る。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ 1/2 を熱し、①のかぼちゃを並べる。弱めの中火にして 4 分ほど上下を返しながら焼く。両面に焼き色がついたら楊枝などを刺し、スッと通ったらバットなどに取り出す。
- ④②のマリネ液を③が熱いうちにかけ、ラップをかけて冷蔵庫で 20 分ほどおく。
- ⑤器に盛り、好みでイタリアンパセリを添える。

ズッキーニのマヨチーズ焼き

【ビオサポレシビ】

主な材料 (4 人分)

ズッキーニ 2 本
マヨネーズ 大さじ 4
ミックスチーズ 100g
ブラックペッパー (あらびき) 適量



※すごく簡単! ビールのお供にもぴったり

- ①ズッキーニは 1~1.5cm の輪切りにする。
- ②ズッキーニの上にマヨネーズ、ミックスチーズをのせ、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。好みでブラックペッパーをふる。



小松菜の混ぜごはん

【ビオサポレシビ】

主な材料 (2 人分)

小松菜 60g
ごま油 小さじ 1/2
真塩 適量 (0.6g)
ごはん 300g

※ごま油を加えて風味よく仕上げて

- ①小松菜は粗みじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒めて真塩で調味し、温かいごはんに混ぜる。



三つ葉おにぎり

温かいご飯 300g
三つ葉 5 株
塩 小 1/4



- ①三つ葉を 1cm 幅に切る。
- ②三つ葉をボウルに入れ、塩をまぶし 10 分おく。出てきた水分を、手でしっかりしぼり、ご飯に混ぜる。
- ③お好きな形に握り、お好みで塩 (分量外) をまぶして出来上がり。

キュウリのビール漬け

主な材料

キュウリ 約 500 g (3~4 本)
A {ビール…100 cc、
砂糖…100 g、塩…25 g
練りわさび…少々}

※すごく簡単! おつまみに最適です

- ①キュウリを適当な大きさに切る。
- ②①と A を容器に入れ密閉する。
- ③冷蔵庫で一晩寝かせて出来上がり!

