

8月のやさいレシピ

2025年8月5日～8月8日

発行：生活クラブ関西

牛肉とトマトとオクラの炒め物

【ビオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

牛肉切り落とし	250g
ごま油	大さじ1
真塩	ひとつまみ
トマト	2個 (300g)
オクラ	4本 (28g)
にんにく (みじん切り)	1片
こしょう	適宜
★ {牡蠣味調味料 小さじ2 真塩 ひとつまみ}	

※たっぷりの牛肉とごろごろ野菜で食べごたえ十分

- ①トマトは8等分のくし形切り、オクラはガクのまわりをぐるりとむいて板ずりをし、縦半分に切る。
- ②牛肉はごま油大さじ1/2と真塩をもみ込む。
- ③フライパンにごま油大さじ1/2とにんにくを熱し、香りが出てきたら①を入れて炒める。肉の色が変わったら①を加え、強火で炒め合わせる。全体に油がまわったら★で味をととのえ、好みでこしょうをふる。



ネバネバ野菜のさっぱりスープ

【ビオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

モロヘイヤ	50g
オクラ	4本 (28g)
ミニトマト	2個 (26g)
真塩小さじ	1/2
★ {顆粒和食だし 小さじ1 酒 大さじ1 丸大豆醤油 小さじ1}	

※ミニトマトの色味と甘みがアクセント

- ①オクラはガクの周りをむき、板ずり (分量外の塩使用) をして小口切りにする。モロヘイヤは葉をちぎり、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、★、モロヘイヤの茎を入れて火にかける。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。真塩で味をととのえ、器に盛る。

なすと豚肉のねぎ醤油かけ

【ビオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

なす	2本 (140g)
豚肉切り落とし	80g
なたね油	小さじ2
★ {丸大豆醤油 小さじ2 純米酢 大さじ1 長ねぎ (みじん切り) 1/2本 (50g)}	

※ねぎの香りと酢の酸味が食欲をそそる

- ①なすはヘタを除き、縦1cm幅に切る。水にさらして水気をきる。
- ②フライパンになたね油を熱し、豚肉を両面焼く。肉の色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンに①のなすを入れ、両面焼く。
- ④器に②、③を盛り、混ぜ合わせた★をかける。



ゴーヤと鶏肉の梅肉炒め

【ビオサボレシピ】

主な材料 (2人分)

ゴーヤ	1本
鶏肉ムネスライス	200g
長ねぎ	1/2本 (50g)
ごま油	大さじ1
かつお細けずり	3g
★ {梅びしお 大さじ1 素精糖 小さじ1/2}	

※ほんのりとした苦みと酸味が絶妙に合う

- ①鶏肉は水気を拭き取る。
- ②ゴーヤは縦半分に切り、種とワタを取って薄切りにする。真塩少々 (分量外) をふってもみ込み、5分ほどおいて水にサッとさらして水気をきる。長ねぎは斜め薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱し、①を重ならないように入れて火が通るまで2分ほど焼く。
- ④ゴーヤを加えて2分ほど炒め、長ねぎと合わせた★を加えて強火でサッと炒め合わせる。
- ⑤器に盛り、かつお細けずりをふる。



エンツアイのガーリック炒め

【バイオサポレシピ】

主な材料(4人分)

エンツアイ	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エンツア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！

米なすのおろしポン酢

米なす	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米なすは薄切りにして、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。

ツルムラサキの味噌マヨ炒め

ツルムラサキ	200g
ちくわ	2本
味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
油	小さじ2
塩コショウ	少々

- ①洗って水切りしたツルムラサキを3cmぐらいに切り、ちくわは縦半分に切って斜めに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、塩こしょうを少々ふって取り出す。
- ③②にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせて和える。

南禅寺シシトウの豚バラ巻き

南禅寺シシトウ	8~10本
豚バラ肉(薄切り)	8~10枚
塩コショウ	少々
ポン酢又は生姜醤油	適量
片栗粉	大さじ1/2

- ①南禅寺シシトウは洗って水気をとっておく。
- ②南禅寺シシトウに豚バラ肉をくるくると巻いていく。※1本に1枚巻く。小さいものは半分でもOK。
- ③全部巻けたら、全体に塩コショウをしっかりめにふる。
- ④魚焼きグリルかフライパンで焼く。
- ⑤こんがり焼けたらお皿に盛って出来上がり。そのまま食べて味が薄い場合はお好みでポン酢や生姜醤油をつけてどうぞ♪

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！

【バイオサポ】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バイ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「バイオサポレシピ」もご活用下さい。

