

8月のやさいレシピ

2026年8月3日～8月7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、 酒 大さじ1 丸大豆醤油小さじ1}	



※モロヘイヤのネバネバのものは食物繊維

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。

薬味香るなすの揚げ浸し

【ピオサボレシピ】

主な材料(3人分)

長なす	3本(210g)
大根	2.5cm(100g)
ごま油	大さじ2
七味唐辛子	適宜
★{根生姜(みじん切り)1/2片 長ねぎ(みじん切り)1/4本(40g) ゆず香るさっぱりポン酢 大さじ3 素精糖 小さじ1 水 大さじ1}	



※初夏の長なすを手軽に 冷やしてもおいしい

①なすはヘタを除いて縦半分に切り、皮に浅く斜めの切り込みを入れる。大根はすりおろして水気をきる。バットに★を入れて混ぜ、漬け汁を作る。

②フライパンにごま油を熱し、皮を上にしてなすを並べる。ふたをして弱火で5分ほど揚げ焼きにする。なすがやわらかくなったらふたを外して上下を返し、中火で2分ほど焼く。焼き色がついたら取り出し、熱いうちに、皮を上にして①の漬け汁に入れ、10分ほどおく。

③器に盛り、大根おろしをのせる。好みて七味唐辛子をふる。

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♪

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

【ビオサポレシビ】

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

※にんにくにごま油で香ばしく

- ①エンツァイは葉と茎に分けて 4 c m 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！

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、1 c m 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！

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！

ゴーヤのごま酢和え

【ビオサポレシビ】

主な材料 (2 人分)	
ゴーヤ	1/2 本 (100g)
ミニトマト	3 個 (30g)
★【調味用合わせ酢大さじ 1	
すりごま (白)	小さじ 2
生姜 (せん切り)	10g
ごま油	小さじ 1}



- ①ゴーヤは縦半分に切って種とワタを取り、約 2mm の薄切りにする。サッとゆがいて水にさらし、水気をしぼる。ミニトマトは 4 等分に切る。
 - ②ボウルに★を合わせ、①を加えて和える。
- 【コツ・ポイント】ゴーヤはワタを取るときに、スプーンでゴシゴシかきすぎると繊維がつぶれて苦くなるので気をつけて。和え物にする場合は、薄切りにしてサッとゆがいて水にさらし後水気をしぼる。炒め物の場合は薄切りにして真塩をもみ込み、少しおいてから水気をしぼる。

【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ビ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「ビオサポレシビ」もご活用下さい。

