

栄養満点！全部おいしい 夏野菜レシピ集

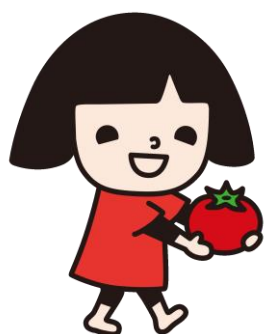
新鮮な地場産農産物をもりもり食べて、
そのおいしさをみんなに伝えてほしい！
「農業振興の応援団」になってもらいたい！

料理自慢が揃い踏み「JA金沢中央女性部」が、
とっておきの夏野菜レシピを紹介します。

「土曜市」でお求めいただいた農産物を活用し、
早速チャレンジしてください。

おいしい料理で家族も笑顔(*^-^*)

国消国産！地産地消！



JA金沢中央女性部

ナスとトマトのラザニア風 (2人分)



【材料】

ナス…1本／トマト(中)…1個／豚こま肉…150g

ピザ用もしくはとろけるチーズ…適量

「A」

ケチャップ…大さじ1と1/2／ウスターソース…大さじ1

塩少々／砂糖・しょうゆ…各小さじ1/2

ニンニクチューブ…1cm

【作り方】

- ①トマトは縦半分に切ってへたを取ったら薄切りにする。
- ②ナスはへたを取ったら縦に薄切りにし、片面に塩を振ってしばらく置く。
- ③「A」を混ぜ合わせソースを作っておく。
- ④ナスから出た水分をキッチンペーパーでふき取る
- ⑤耐熱皿にナス→トマト→豚小間→チーズ→ナス→ソース→豚小間→トマトの順で重ねる。
- ⑥ふんわりラップをして1皿ずつ600Wのレンジで3分加熱。
- ⑦チーズをたっぷり振りかけたらトースターで10分ほど焼く。
- ⑧やけどに注意して取り出しパセリをかけたなら出来上がり。

スープまで美味しい♪
後片付けも楽々。
大きめの耐熱皿で作っても。

【材料】

「茹で豚」

豚肩ロースかたまり肉…500g

長ネギの青い部分…1本分／酒…1/4カップ

塩…小さじ1/2／しょうが…3枚／にんにく…1/2片

「なすのみそ」

ナス…2本／みそ…大さじ2／みりん…

大さじ4／ごま油…大さじ1

サンチュ／大葉

【作り方】

①「茹で豚」をつくる。

鍋に全ての材料、豚肉にかぶるくらいの水を入れ強火にかける。沸いたら弱火にしてアクをとり50分ほど茹でる。途中裏返す。

②「なすのみそ」をつくる。

フライパンにごま油を入れ熱し、刻んだナスを入れ中火で炒める。ナスがとろっとしてきたらみそを入れなじませ、みりんを入れ水分が飛ぶまで炒める。

③仕上げ

豚肉を取り出し粗熱が取れたら3mmにスライスする。サンチュや大葉に茹で豚となすみを等を撒いていた。

茹で豚となすみそ (3～4人分)



やみつきズッキーニ



【材料】

ズッキーニ…1本(200g)／タマネギ…1/2個(100g)
しょうゆ…大さじ3／酢…大さじ2
油…大さじ1半(サラダ油、こめ油、太白ごま油などの香りのないものがおすすめ)
鷹の爪…お好みで

【作り方】

①タマネギは1～1.5cmのくし切りにし、ズッキーニは長さ3等分、縦半分にしてからタマネギと同じ幅に切る。
②①ジッパー袋に入れ、調味料を全部加える。
③袋の口を留め野菜と調味料を馴染ませ空気を抜き、半日～1晩冷蔵庫で冷やして完成。

めちゃくちゃ簡単なお漬け物ですが、油が入ることコクがあって、パリパリとやめられない美味しさです
😊

【材料】

じゃがいも…250g／バジル…5枚／ニンニク…1片
塩…少々／黒こしょう…少々
オリーブオイル…小さじ2

【作り方】

①じゃがいもは皮をむき、芽を取り一口大に切ります。耐熱ボウルに入れラップをし、600Wの電子レンジで5分ほどやわらかくする。
②ニンニク、バジルはみじん切りにする。
③フライパンにオリーブオイル、ニンニクを入れ弱火で加熱。香りがたったら①を加え、中火で炒める。
④じゃがいもに火が通ったら、バジルを加えて炒め、塩と黒こしょうで味を調えたら完成。

写真は新じゃがで作ったので皮ごと使用。ガーリックオイルでつくると簡単です。

じゃがいもの ガーリックバジル炒め (2人分)



ニガウリのオーロラサラダ (4人分)



【材料】

ニガウリ…1本(250g)／タマネギ…1/2個
ツナ…小1缶(100g)／マヨネーズ…大さじ4
ケチャップ…大さじ2／塩…適宜／ごま油…小さじ1
サラダ菜…4-6枚

【作り方】

- ①ニガウリは縦半分に切り種とワタの部分をスプーンで削り取り、金網にのせる。強火で少し焦げ目がつくまで両面を焼き、水をかけて冷ます。
- ②タマネギは薄く切り水に放ち、パリッとさせる。
- ③ツナを粗くほぐし、マヨネーズとケチャップ、塩適宜を加える。
- ④以上を食べる前に混ぜ合わせ、ごま油をたらす。
- ⑤サラダ菜の上にこんもりと盛る。

ニガウリの苦みがお好みなら、生のままごく薄く刻み、さっと湯をかけ、氷水で冷やすといいですよ♪

【材料】

オクラ／長芋／梅干し／めんつゆ

【作り方】

- ①長芋は短冊切りにする。オクラは茹でて小口切りにする。
- ②梅干しは刻む。
- ③①と②を混ぜ、めんつゆで味を調える。

夏に爽やかな一品。
梅多めがおいしいです。
鰹節をかけても◎。

オクラと長芋の梅和え



そうめんカルビビンバ (2人分)



【材料】

そうめん…4束／焼肉のタレ…大さじ3
コチュジャン…大さじ2／キュウリ／トマト／キムチ
カルビ焼肉(牛豚どちらでも)／ごま油

【作り方】

- ①そうめんを少し硬めに茹でる。
- ②キュウリは千切り、トマトは✱形に切る。
- ③焼き肉のたれとコチュジャンを混ぜる。
- ④①と②、カルビ焼肉、キムチを器に盛り、最後にごま油をたらす。

切ったゆで卵を
載せてもGOOD。

【材料】

加賀太きゅうり…1本(ちょっと太めのきゅうりでもいい)
ベーコン…50g (ブロックでも、薄切りでもいい)
だし汁…400cc／みりん…大さじ1／しょうゆ…大さじ1
塩…少々
* 薄味なので物足りない方は醤油や砂糖を追加してください

【作り方】

- ①太きゅうりは皮をむき、縦半分に切り中の種をスプーンなどで取り、縦半分に切る(縦に4つ割りになる)。それを、1～2cmのいちょう切りにする。
- ②ベーコンを細切りにする。
- ③太きゅうりとベーコンとだし汁、みりんを入れ火にかける。
煮立ったら、しょうゆと塩を入れ8分ほど煮る。(歯ごたえのある触感を楽しみたい方は短めに、トロトロ感を楽しみたい方は長めに煮る。)
- ④一旦火を止め水溶き片栗粉を回し入れ、混ぜてから再度火にかけとろみがつくまで混ぜる。出来立てよりも時間を置いたほうが、味が染みて美味しい。

加賀太きゅうりのあんかけ (4人分)



加賀太きゅうりはウリ独特のすっぱさが無く、まろやかな味わいになります。暑い夏場には冷たく冷やして食べると体のほてりを沈めてくれます。ベーコンの代わりに鶏ミンチやエビのむき身、カニカマを入れても。カニカマの場合は水溶き片栗粉の直前に加えて。何も入れない加賀の太きゅうりだけのあんかけも美味しいです。

ご飯が進む！ ピーマンの味噌炒め



【材料】

ピーマン…5個／味噌…大さじ1／砂糖…大さじ1
一味唐辛子…少々

【作り方】

- ①ピーマンを縦半分に切り、横にして5mm程度に刻む。
- ②フライパンに油(分量外)を引き、先にピーマンだけ炒める。
- ③一旦取り出して、味噌、砂糖、一味唐辛子をフライパンで炒める。
- ④炒めた③の味噌へ②のピーマンを絡めて完成。

ピーマンの大量消費にも
大活躍です！

【材料】

パプリカ(赤・黄)…各1/2個／アスパラガス…2本
ベーコンスライス…4枚／オリーブオイル大さじ1

「合わせ調味料」

しょうゆ…大さじ2／白だし…小さじ1
トマトジュース…大さじ6

【作り方】

- ①パプリカは直火またはグリルで真っ黒に焼き、皮を焦がしたら流水で洗って皮をむき、細切りにしておく。ベーコンは短冊切りに、アスパラは穂先の部分と根元を落としてピーラーで薄くそいでおく。穂先は飾り用に水で濡らしてラップにくるみ、20秒ほどレンジ。
- ②そうめんは茹でて冷水で締め、十分に水気を切る。
- ③オリーブオイルでベーコンを炒め、アスパラもしんなりするまで炒めたら、パプリカを加えさっと混ぜる。
- ④器に盛り、合わせ調味料をかけながら食べる。

トマトジュースを使っているのであっさり
としていると思いきや、意外にコクがあり
ます。パプリカは多めに焼いて甘酢漬け
やマリネにすると保存も効くのでお弁当
のイロドリが良いと思います。

焼きパプリカそうめん (2人分)



新玉ねぎのホイル焼き (1人分)



【材料】

新玉ねぎ…1cmくらい輪切り／オリーブオイル…小さじ1
黒こしょう…少々／ベーコン …1枚
ピザ用チーズ…適量／めんつゆ…大さじ1

【作り方】

- ①ホイルの上に輪切り玉ねぎを置き、黒こしょう、オリーブオイルをかける。
- ②ホイルは包み込まず上はあけておく。
- ③グリルで10分焼きめんつゆをかけて更に8分
- ④ベーコンとチーズを乗せて焦げ目がついたら出来上がり。

手抜きですが
おつまみにも良いです。

【材料】

玉ねぎ…2個(みじん切りにし600Wでレンチン後軽く水を切る)

シーチキン…1缶／枝豆…好みの数

鶏がらスープの素…小さじ2

「A」

片栗粉…大さじ3～4／ごま油…大さじ1

「オーロラソース」

ケチャップ／マヨネーズ／牛乳

【作り方】

- ①玉ねぎ、シーチキン、Aを混ぜ味をなじませる。
- ②食べやすい大きさに丸め枝豆の中に入れる。
- ③フライパンに油(分量外)をひき、両面にこんがり焼き色がつくまで揚げ焼きにする。
- ④オーロラソースをつけていただく。

シーチキンや枝豆の他に細かく切ったエビ等、混ぜるものを変えてもOK！

玉ねぎ・シーチキン and枝豆入りもち



キウイときゅうりの 生ハムサラダ



【材料】

きゅうり…2本／生ハム…40g
ゴールデンキウイ…1個／こしょう…適量
オリーブオイル…適量

【作り方】

- ①きゅうりはピーラーで5cmの長さのリボン状にする。キウイは皮をむく。
- ②ボウルにキュウリと手でちぎった生ハム、手でつぶしたキウイを入れ混ぜる。
- ③器に盛りオリーブオイルを回しかけこしょうを振る。

【材料】

ナス…1本／かぼちゃ…100g／ズッキーニ…1本
パプリカ…小1

「A」

だし汁…300cc／しょうゆ…大さじ2と1/2
みりん…大さじ2と1/2

【作り方】

- ①ズッキーニは両端を落として1cmの輪切りにする。かぼちゃは種を除いて6-7mm幅に切る。なすはヘタを落として長さを半分に切ってから縦4-6等分にして水にさらす。パプリカはヘタと種を除いて6-7mm幅に切る。
- ②水にさらしたなすは揚げる前にキッチンペーパーなどで水気をしっかりふき取る。
- ③揚げ油を170-180℃に熱し、野菜を素揚げしていく。火の通りにくいかぼちゃは2-3分ほど、その他の野菜は1分ほどが目安。油の中に一度にたくさんの野菜を入れすぎないように注意する。
- ④全ての野菜が揚げたら熱いうちにAに漬け込む。冷蔵庫で数時間、味を野菜になじませてからいただくと美味しい。

暑くなってくると食べたくない一品です。
作りたてよりも冷蔵庫で一晩味をなじませた方が美味しくいただけます。オクラを入れてもいいですよ。

夏野菜の煮びたし (2～3人分)



太きゅうりとあさりの 中華スープ (4人分)



【材料】

太きゅうり…1本／あさり…200g
ねぎ…適量／鶏がらスープの素…適量
黒こしょう…適宜／ごま油…適宜

【作り方】

- ①太きゅうりは皮をむき縦4等分に切る。わたをとり1cm幅に切り、下茹でする。
- ②鍋に湯を張り鶏がらスープを溶き、①を入れ味が染みるまで煮る。柔らかくなったら砂出したあさりを入れて沸騰するまで加熱する。
- ③火を止めてごま油を回しかける。
- ④器に盛り、小口切りのねぎをトッピングし黒こしょうを振る。

太きゅうりを中華スープ
にすると、子どもたちが喜
んで食べてくれます♪

【材料】

むきえび…100g／枝豆…50g／コーン…40g
天ぷら粉…50g／水…75cc／揚げ油

【作り方】

- ①天ぷら粉を水で溶き、むきえび、枝豆、コーンを混ぜる。
- ②熱した揚げ油に①を大さじに載る程度の大きさでからっと揚げると。

ひとくちサイズで揚げると、
お弁当にもおつまみにも
GOOD！

えびと枝豆と とうもろこしのかき揚げ



キャベツときゅうりの コールスロー (2人分)



【材料】

キャベツ…200g／きゅうり…1/2本／
カニカマ…40g／塩…小さじ1/2

「A」

マヨネーズ…小さじ2／酢…小さじ2

オリーブオイル…小さじ2

粉チーズ…小さじ2

黒こしょう…ふたつまみ

【作り方】

- ①キャベツときゅうりは千切りにし、ボウルに入れ塩をふって10分程置き、水気を絞る。
- ②カニカマは手でほぐす。
- ③ボウルに「A」の材料を入れ混ぜ合わせ、①、②を加えよく混ぜる。
- ④器に盛り完成。

私はレシピの分量に、マヨネーズ少し多めにいれ、レモンを一絞り。さっぱりします。急に息子家族きたら、冷蔵庫にいつもある、キャベツ、きゅうり、あとカニカマがないなら、ハムを細く切り代用します。お試しください。



「グリーンレディースカレッジ」など楽しい企画が盛りだくさん！
私たち女性部の仲間になりませんか？
興味のある方はJA金沢中央女性部事務局 松井まで(076-291-5941)