

おうちで 作ってみよう!



いよいよ夏休みが始まりますね。今年は、2週間の夏休みでいつもより短いですが、その分、より充実した夏休みにしてほしいと思います。今回は、夏野菜を使ったレシピをいくつか紹介します。夏休み中、時間があったら、ぜひ料理に挑戦してみてください。裏面にクッキングレポート欄があります。料理に挑戦した人は、ぜひ、クッキングレポートを書いて持ってきてくださいね。

「おうちで作ってみよう」第4弾は

「夏野菜を使った料理」です。

レシピ1 トマトのマリネ



〈材料〉 …… 3~4人分

〈作り方〉

- ・トマト …… 2個
- ・酢 …… 大2
- ・さとう …… 大1
- ・オリーブオイル …… 大1
- ・塩こしょう

①
マリネ液

① トマトを湯むきする

☆湯むきの仕方

トマトのおしりの方に、十字にうすく切れ込みを入れる。

沸騰した湯に入れ、5秒程度たったら取り出し、冷たい水につける。

切れ込みを入れた所から皮をむく。

④ 切ったトマトに③のマリネ液をかける。冷蔵庫で2~3時間、冷やすとおいしいです。



2~3時間冷やす。

② 湯むきしたトマトを切る。

(トマトのヘタもとる) 食べやすい大きさに切っておく。

③ Aを混ぜ合わせる。さとうかき溶けるまでしっかり混ぜる。

☆塩こしょうは多めにふって、マリネ液に味をつけてね。

レシピ2 マーボーなす



〈材料〉 …… 約4人分

- ・あいびき肉または豚ひき肉 …… 250g
- ・にんにく …… 小1/2 (すりおろし)
- ・しょうが …… 小1/2 (すりおろし)
- ・ごま油 …… 小2
- ・なす …… 3~4本
- ・ねぎ …… 1/4本

- ・みそ …… 大1
- ・テンメンジャン …… 小1
- ・トウバンジャン …… 2滴程度
- ・三画 …… 大1
- ・さとう …… 大1と小1
- ・かたくり米粉 …… 小1
- ・水 …… 200ml

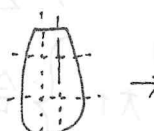
①
合わせておく

〈作り方〉

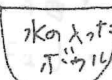
① なすをセリ、水をはたきボウルに入れて、しばらくアク抜きをする。ねぎは小口切りにしておく。



ヘタの部分をセリ落とし、半分に切る



縦、横に3等分に切る。



水の入ったボウル
アク抜きする。

② ①のなすの水をきり、耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジで5分程度加熱する。

③ Aの調味料を全て合わせておく。



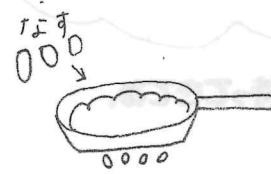
よく混ぜる

④ フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、ひき肉を入れて火をつける。



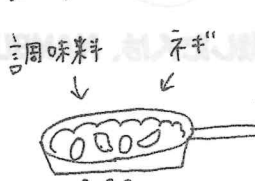
肉に火が通るまでしっかり炒める。

⑤ ひき肉に火が通ったら、②のなすを入れてさらに火をつける。



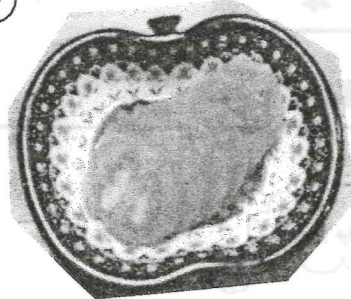
火をつけて、なすと油をなじませることで、なすが色良く仕上がります。

⑥ なすが火が通ったら、合わせておいた調味料と、ねぎを入れ煮立たせる。程よくとろみがついたら完成!!



こげつかないようにヘラなどで混ぜながら煮立たせよう!

トマトのマリネ

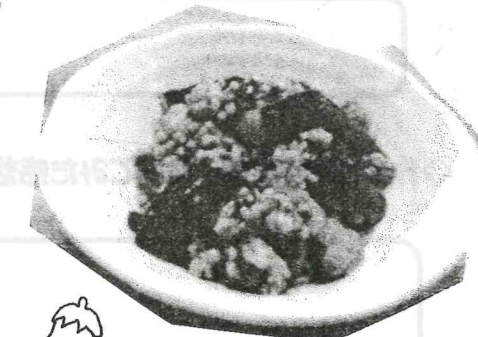
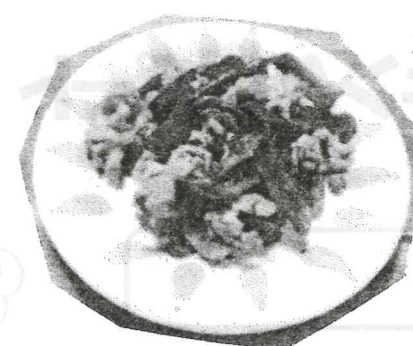


きゅうりと
ワカメの
酢の物の
お供

チンジャオロース



夏野菜を
食べよう!



マーボーなす