

旬魚のムニエル ラヴィゴットソース添え**(材料) 4人分**

旬の魚(切り身)	4切れ
塩・こしょう	各少々
米粉	適量
サラダ油	大さじ1/2
バター	10g

ラヴィゴットソース

トマト	中1個
らっきよの甘酢漬け	10粒
大葉	8枚
塩	小さじ1/2
A すだち果汁	4個分
らっきよの漬け汁	大さじ2
EXオリーブオイル	大さじ2

(作り方)

- ① 魚の切り身は焼く直前に塩・こしょうをふり、米粉を全体に薄くまぶす。フライパンにサラダ油とバターを入れて中火で熱し、皮目を下にして入れる。
- ② 焼き色がきれいになったら裏返して、火を少し弱めて火を通す。
- ③ ボウルにAを入れて塩が溶けるまでよく混ぜてから、さらに混ぜながらオリーブオイルを少しずつ加える。
- ④ 湯むきして種を除き、細かい角切りにしたトマトと、大葉・らっきよのみじん切りも③に加えて混ぜ、焼いた魚に添える。

ゴーヤと厚揚げの味噌炒め**(材料) 4人分**

ゴーヤ	中1本
厚揚げ	1パック
人参	1/4本
しめじ	1/2パック
ごま油	小さじ2
A みそ	大さじ2
みりん	小さじ4
水	大さじ3
かつおぶし	少々

(作り方)

- ① ゴーヤは両端を落としてから縦半分になり、種とワタをスプーンでこそげ取り、8ミリ厚さに切る。
- ② 厚揚げはひとくち大に、人参は短冊に切る。しめじはほぐす。
- ③ フライパンにごま油を熱し、ゴーヤを入れてしっかりと炒め、人参、しめじも入れて炒め、厚揚げと、合わせておいたAも加える。
- ④ 時々混ぜながら、汁気がなくなるまで焦がさないように注意して炒めあげる。

なすの芝麻丼

(材料) 4人分



なす	3本(300g)
サラダ油	大さじ1
ベーコン	3~4枚(50g)
ピーマン	1個
赤ピーマン	1個
(パプリカ 赤)	1/4個
ねりごま	大さじ3強(50g)
豆板醤	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
A 米酢	小さじ2
きび砂糖	小さじ1
ガーリックパウダー	少々
水	1/4カップ
ごはん	小どんぶり4膳分

(作り方)

- ① なすは1.5~2センチの角切りにして、フライパンに入れてサラダ油をからめておく。
- ② ベーコンは短冊切り。
ピーマン(2色とも)は、細切り。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ ①のフライパンにベーコンを入れてから中火にかけて時々混ぜながら炒め、なすがややしんなりしてきたら、ピーマンも加えて軽く炒め、Aを加えて全体にタレをからめるように混ぜながら炒めあげる。
- ⑤ 小ぶりのどんぶりにごはんをよそい、上から④を盛る。

ワカメとキュウリの冷たいスープ

(材料) 4人分



キュウリ	1本
ワカメ(塩蔵)	20g
薄口しょうゆ	小さじ4
A 米酢	大さじ1/2
すりごま	小さじ1
砂糖	ひとつまみ
しょうが汁	少々
ごま油	少々
B 水	3カップ
昆布	5センチ角1枚
塩	適宜
青ネギ	少々

(作り方)

- ① 水に昆布を入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- ② ワカメは塩を洗い流してから、水に2~3分漬けて塩気をぬき、熱湯をさっとくぐらせてから水にとって冷やし、食べやすい大きさに切る。
- ③ キュウリは斜め薄切りにしてから、千切りにする。
- ④ ボウルにAを全部入れてよく混ぜ合わせ、切ったキュウリとワカメを入れて2~3分おいて味をなじませる。
- ⑤ ④のボウルに冷やしておいた昆布だし(B)を加えて混ぜ、味を見て薄いようなら塩を加える。
- ⑥ 器に注ぎ分けて、斜め薄切りにしたネギを添える。

うの まきこ先生にレシピを作っていただきました。(2012年9月/JA大阪中央会)

氷を浮かべるとより涼しげになります！

こおりぶどう



(材料)

ピオーネなど大粒の種なしぶどう

1房

(作り方)

- ① ぶどうはきれいに洗って軸からはずし、水気を拭いてからジッパー付ビニル袋などに重ならないように入れて冷凍庫に一晩以上おいて凍らせる。
- ② 冷凍庫から出して器に盛り、1～2分おくと皮がすっとむけて食べやすい。