

# もりもり食べて、暑い夏を乗り切ろう!!!

まほろば自然農園の  
野菜を使ったお料理レシピ

## ブライトライトチャード

### ●ブライトライトの オリーブオイル炒め

- ・ブライトライト 5本
- ・葉6枚
- ・塩 少々
- ・黒胡椒 少々
- ・青柚子の皮 少々
- ・にんにく 1かけ
- ・オリーブオイル 適量
- ・薄口醤油 小1
- ・レモン汁 少々

- ブライトライトを適当な大きさにカットします。軸子の皮をむき千切りにしておく。にんにくを半分に割り芽を取り出し、スライスしておく。
- フライパンにオリーブオイルを適量ひき、火をつける前ににんにくを入れる。にんにくが薄く色づいてきたらブライトライトを入れオイルと慣らします。
- 薄口醤油を小さじ1入れ弱火にしてすくばたをします。15秒たったらふたを取り、塩、黒胡椒で味を調えます。
- 火を止め最後に軸子の皮とレモン汁を入れ軽く混ぜて出来上がり

### ●ブライトライトチャードの おなかポン酢あえ

- ・ブライトライトチャード 5本
- ・かつお節 3g
- ・ポン酢 大さじ1
- ・ごま油 小さじ1/2

- ブライトライトチャードはざく切り。
- ポン酢・ごま油を混ぜ、ブライトライトチャードとかつお節をあわせる。

まほろば自然農園  
No.4140 15-115 8/1



## インゲン

- 豚ロース 10枚
- 塩コショウ 少々
- ささげ一束ほど
- 油 少々
- (無くても可)

- インゲンを少し固めにゆでる。
- 茹でたインゲンを、豚ロースの幅にあわせて長さを切る。
- 豚ロースを塩コショウで下味をつけます。
- ②で切ったインゲンを巻きます。(爪楊枝いらない)
- 温めたフライパンに豚ロースを巻いたインゲンを並べます。(豚ロースから油がたっぷり出るので、油はひかなくても可) 両面焼き上がったなら出来上がり!

### インゲンの 肉巻き



## 鮭とインゲンの マヨスパゲティ

- ・ささげ 80g
- ・マヨネーズ大さじ2
- ・鮭の切り身1切れ
- ・水 適量
- ・スパゲティ 100g
- ・塩 少々

- 鍋に水を入れて沸騰させる。塩を入れてスパゲティを茹でる
- 鮭を焼いておく
- インゲンと鮭とマヨネーズを混ぜておく
- 茹でたスパゲティと和える

## ほたて・コーン・ インゲンカレー

- ・ポイルベビーほたて 200g
- ・ささげ 150g
- ・茹でとうきび 1/2本
- ・水 350cc
- ・カレールー 適量

- フライパンに水と半分切ったインゲンを入れて沸騰させる。沸騰したらほたてを入れて中火で5分煮る。火を止めて包丁で削ぎ落としてほくしたとうきびを入れてカレールーを入れる。
- ルーを混ぜて溶かしてから弱火で5分くらい煮る。



## インゲンのごま和え

- ・ささげ 100g
- ・すりごま 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1

- インゲンを一口大に切り茹でる。
- ごまと砂糖を混ぜ合わせておく
- 茹でたインゲンの水分を切り、ごまと和える



## ズッキーニ



### ズッキーニの チーズ焼き



- ズッキーニを1センチ幅に輪切り。
- オリーブオイルで両面をフライパンでこんがり焼き、トッピングは荒引き塩コショウ、とろけるチーズ、パン粉＆粉チーズも載せてオーブンまたはグリルで表面をこんがり焼きます。

## 梅と ズッキーニの 混ぜごはん

- 梅干しをみじん切りする。ズッキーニを縦半分、横3mm幅に切る。
- フライパンにごま油を引いて中火にかけ、ズッキーニをさっと炒めたら火を止め、みぞ麴を加えて和える。
- ごはん、梅干し、白ごま、かつお節を加えて混ぜたら完成。すし酢を適量入れて酢飯にするのもおすすめです。



## ズッキーニの トマトマリネ

- ・ズッキーニ1本
- ・トマト 大1個
- ・にんにくのみじん切り 1かけ分
- ・オリーブオイル 大さじ2
- ・白ワインピネガー 大さじ1
- ・塩・コショウ 少々



- ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。トマトは皮をむいて荒く刻む。(汁は捨てない)
- フライパンにオリーブオイルを半分(大さじ1)熱し、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。次にズッキーニを入れて炒め、しんなりしてきたらトマトを汁ごと加え軽く煮詰める。
- 火を止めて白ワインピネガーと残りのオリーブオイルを加える。塩・コショウで味をととのえて冷蔵庫に冷やす。ごま油を回し入れて、軽くかき混ぜる。

## おかのり



### おかのりの白和え

- おかのり 20枚位
- 木綿豆腐 1/2丁
- 味噌大さじ1
- 砂糖大1~2
- 塩 少々
- すり胡麻(白)大1

- 豆腐を茹でた後、重しをして余分な水分を抜いておく。
- 鍋にたっぷりのお湯を沸かし、洗っておいたおかのりを茹でて、水を切った後、半分程度の大きさに切る。
- すり鉢に水切りした豆腐・味噌・砂糖・塩・胡麻を入れ、豆腐をほぐすように混ぜ合わせる。
- 3に2のおかのりを加え、和えたら出来上がり。

## おかのりと長芋の とろろごはん

- おかのり 1束 (100g位)
- 長芋 10cm位
- めんつゆ (3倍濃縮)

- オカノリを沸騰させたお湯で2分程湯がいて冷水にとり、水分をきゅつと絞り、みじん切りにする。
- 皮を剥き、すりおろした長いもとオカノリ、めんつゆをまぜて、炊きたてのご飯にかける。



## おかのりのかき揚げ



- おかのり 食べるだけ
- 天ぷら粉 適量
- 水 適量
- めんつゆ 適量

- おかのりを1cm幅に切る(適当です)天ぷら粉を水で溶かしてめんつゆであじを付けおかのりを混ぜる。
- 油で揚げる。