



Recipe **漬物だけじゃない！
カリモリと豚肉炒め**

- 材料 (4人分)**
- カリモリ…600g (2個)
 - 豚バラ肉 (薄切り)…150g
 - A 砂糖…小さじ2
 - しょうゆ…大さじ2と1/2
 - みりん…小さじ2
 - すりおろし生姜…少量
 - 塩こしょう…適量 ●ごま油…適量
 - 片栗粉 (少量の水で溶く)…小さじ2

- 作り方**
- 1 カリモリの皮を縞柄になるようピーラーでむきます。
 - 2 縦に1/4に切り、スプーンで種を取り除き5mm幅に切ります。
 - 3 豚肉を食べやすい大きさに切ります。
 - 4 熱したフライパンにサラダ油 (分量外) をひき、3を炒め、やや火が通ったら2と塩こしょうを加えさらに炒めます。
 - 5 具材に火が通ったらAを加え、混ぜます。
 - 6 水溶性片栗粉を入れとろみがついたら、ごま油を鍋肌から入れます。
 - 7 器に盛り付けて完成です。

今月の
食材メモ③

カリモリ



カリモリはシロウリ (メロンと同種) の一種を未熟な若い実の状態収穫したもの。果肉はシャリシャリとした歯切れの良い食感で『愛知の伝統野菜』として多く食されています。



豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
竹下 稔

Recipe **ズッキーニの塩昆布ナムル**

- 材料 (2~3人分)**
- ズッキーニ…1本
 - 塩…適量
 - A 塩昆布…15g
 - ごま油…小さじ1

- 作り方**
- 1 ズッキーニをスライサーで薄切りにして塩でもみ、10分置きます。
 - 2 1を水で洗い塩を取り、水気をしっかりと切ります。
 - 3 ジッパー付きの袋に2とAを入れて揉み、冷蔵庫で4時間程置きます。
 - 4 器に盛り付けて完成です。

ズッキーニの代わりに
キュウリでもO



今月の
食材メモ④

ズッキーニ



ズッキーニは1本あたり21kcalと低カロリーの食材です。利尿効果やむくみ解消効果があるカリウムが多く含まれ、ダイエット食材としてもピッタリの夏野菜です。

豊明西部
産直センター
食育ソムリエ
小林 直子



店舗
情報

豊明フレッシュセンター
〒470-1125 豊明市三崎町中ノ坪5-2 ☎0562-92-0135
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休 (正月、棚卸休み有)

豊明西部産直センター
〒470-1154 豊明市新栄町3-328 ☎0562-97-1755
[営業時間] 9:00~17:00 年中無休 (正月、棚卸休み有)

食育ソムリエ直伝！産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

Recipe **夏野菜のネバネバ和え**

- 材料 (4人分)**
- ナス…1/2本
 - キュウリ…1本
 - オクラ…3本
 - 長芋…100g
 - みょうが…1個
 - 生姜…20g
 - 大葉…5枚
 - A きざみこんぶ…5g
 - しょうゆ…大さじ3
 - らっきょう酢…大さじ1

冷奴や、お蕎麦、
ごはんにものせても
オススメです！

- 作り方**
- 1 ナス、キュウリ、長芋、みょうが、生姜、大葉を5ミリ角に切ります。(ナスは水にさらします。)
 - 2 オクラは塩ずりしてさっと茹で、5ミリ角に切ります。
 - 3 ナスの水気を切り1、2とAを混ぜ、冷やします。
 - 4 器に盛り付けて完成です。

今月の
食材メモ①

大葉



大葉の旬は6月~9月。大葉には抗酸化作用のあるβ-カロテンがたっぷり含まれています。また大葉の独特な香りを作り出す「シソアルデヒド」と呼ばれる香り成分は食欲を増進させ胃の調子を整える効果があり夏バテ予防にもぴったり！



豊明フレッシュセンター
食育ソムリエ
森 克代



Recipe **トウモロコシごはん**

今月の
食材メモ②

トウモロコシ



トウモロコシはビタミンB群をバランスよく含みます。中でもビタミンB1は摂取した炭水化物をエネルギーへ変換する際の原料となるため、身体が活発に活動できるようサポートしてくれます。

- 材料 (4人分)**
- お米…3合
 - トウモロコシ…1本
 - 塩…小さじ1/2

- 作り方**
- 1 トウモロコシの実を包丁で削ります。
 - 2 お米を研ぎ、通常通り水を入れ、1と残った芯を入れ炊飯します。
 - 3 炊き上がったら芯を取り除き、塩を加えさつくりと混ぜ合わせます。
 - 4 器に盛り付けて完成です。

お好みで黒こしょう
を加えてもO

