



スナップエンドウと新ジャガイモの煮っころがし

材料(4人分)

- 新ジャガイモ…400g
- スナップエンドウ…60～80g
- サラダ油…大さじ1
- 塩…ひとつまみ

- A** だし汁…350ml
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ1と1/2
- B** みりん…大さじ1
塩…ひとつまみ

作り方

1. ジャガイモは皮の汚れを洗い落とし、大きい場合は半分に切ります。
2. スナップエンドウはスジを取り、塩を加えた熱湯で1分ほど茹で、冷水に取って水気を切ります。
3. 鍋にサラダ油を引いて、ジャガイモを入れて中火で炒め、油がなじんだら **A** を加え、落とし蓋をして10分ほど煮ます。
4. ジャガイモが柔らかくなったら落とし蓋を外して強火にし、煮汁が1/3程度になるまで煮詰めます。煮詰まってきたら **B** を加え、転がしながら煮汁が少し残る程度まで煮ます。
5. 火を消し粗熱を取り、スナップエンドウを加え煮汁を絡めながら器に盛り付けたら完成です。



トマトと豆腐の和風サラダ

材料(4人分)

- トマト…2個
- 絹ごし豆腐…1丁(300g)
- オクラ…2袋
- 塩(板ずり用)…少々
- 白いりごま…適量
- 大葉…7～8枚

- ★梅干し…4粒
※種を取り、ペースト状になるまで叩いておく
- ★しょうゆ…大さじ2
- ★酢…大さじ2
- ★料理酒…大さじ1
- ★砂糖…小さじ2
- ★ごま油…大さじ3

作り方

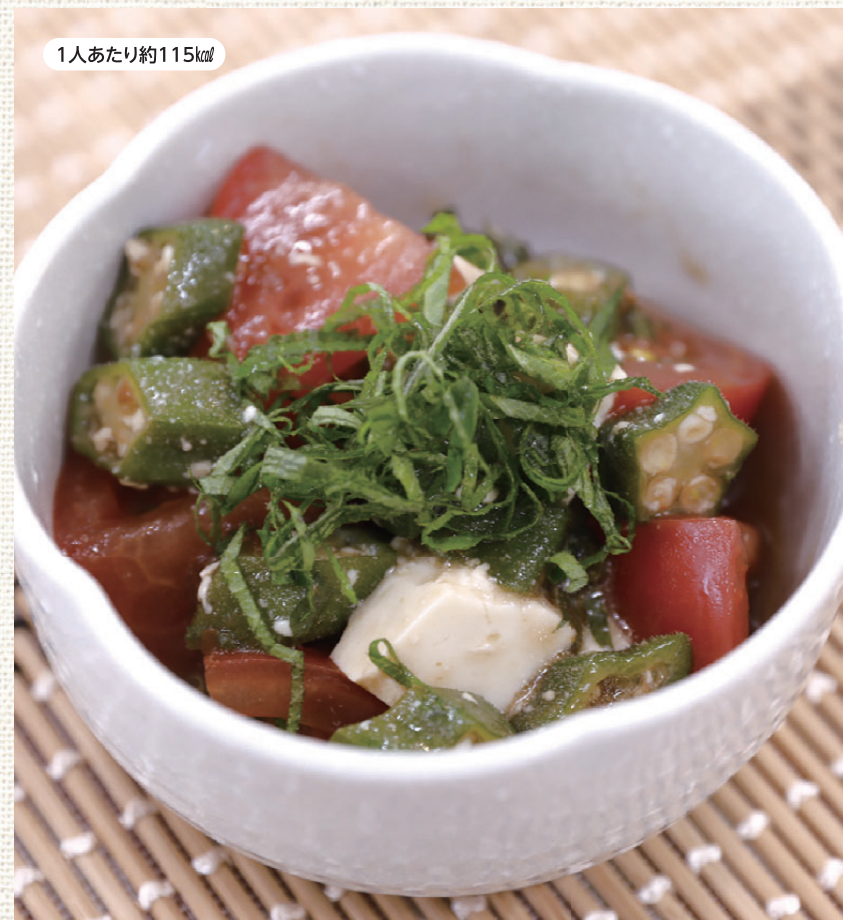
1. オクラは塩を振り、板ずりをして1分ほど茹でたら、ガクとヘタを取り輪切りにします。
2. 大葉は千切り、豆腐はひと口大、トマトは8等分のくし切りにしてさらに半分に切ります。
3. 料理酒を加熱し、アルコールを飛ばして粗熱を取っておきます。
4. ボウルに★を混ぜ、オクラ、トマト、豆腐、大葉を加え混ぜます。
5. 最後にいりごまを混ぜ合わせたら完成です。



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください！



Instagram



1人あたり約115kcal



食育ソムリエが考案したレシピを、広報担当が実際に作ってみました！
産直所に並ぶ食材を使って手軽に作れるひと品をご紹介します。



とうもろこしスープ

冷やしてもおいしい！

材料(4人分)

- とうもろこし…2本
- 水…600ml
- 牛乳…200ml
- 塩
- コショウ

食材メモ

とうもろこしはいくつかの種類がありますが、私たちが普段食べているのは「スイートコーン」と呼ばれる甘みの強い品種です。旬は6月から9月中旬頃で、この時期に収穫されたものは特に甘くてみずみずしいのが特徴です。食物繊維やカリウム、ビタミンB群など、栄養素がバランスよく含まれているため、成長期のお子様からご高齢の方まで、幅広い世代におすすめの食材です。



とうもろこし

作り方

1. とうもろこしの実を外し、少量の油を引いて弱火で炒めます。
2. 残った芯やひげを水に入れて塩を加え、弱火で出汁を引きます。
3. 出汁が引けたら、ざる等で濾し、**1**と合わせてミキサーにかけます。
4. 牛乳を足し、塩コショウで味をととのえたら完成です。



1人あたり約150kcal

豆知識 おいしいとうもろこしの見分けるポイント

ヒゲが濃い茶色

最初は白いヒゲが成長していく過程で黒っぽく変化するため、白いヒゲのものより熟して甘みが増しています。

ヒゲの量が多い

とうもろこしのヒゲはめしべの一部です。そのためヒゲが多いほど実がぎっしり詰まっています。

切り口が白い

収穫して時間が経つと切り口がうっすらと黒ずんできます。切り口が白いことは、みずみずしくて新鮮な証拠です。