

ゴーヤの白和えとゴーヤの甘酢漬け



材料(2人分)

ゴーヤ…1本 豆腐…1/2丁 みそ…大さじ1/2
塩…小さじ1 砂糖…小さじ1 白いりごま…大さじ1

甘酢【酢…25g しょうゆ…25g 砂糖…20g ごま…小さじ1】

- ① 豆腐は水切りしておく。ゴーヤは、縦半分になり、スプーンで種とわたをくり抜いて3～4mm厚さに切る。塩と砂糖をまぶして全体を混ぜ、5～10分おく。
- ② すり鉢にいりごまを入れてすり、みそを加えてさらにすり合わせる。そこにくずした豆腐を加えてなめらかになるまで擦ったら、水切りしたゴーヤの半量を加えて和える。
- ③ 残りのゴーヤもしっかり水切りし、甘酢に漬け込んで一晩おく。食べる直前にわかめを加えてもおいしい。



ゴーヤとナスの揚げ出し

材料(2人分)

ゴーヤ…1本 なす…1本 塩…大さじ1/2 片栗粉…適量 油…適量 めんつゆ…適量

- ① なすは大きめの乱切り、ゴーヤは、縦半分になり、スプーンで種とわたをくり抜いて食べやすい大きさに切り、ボウルに入れたら塩を加えてもみ込み、しばらくおく。
- ② キッチンペーパーで野菜の水分を拭き取り、表面に片栗粉をまぶす。
- ③ フライパンに多めの、油を入れてなすとゴーヤをそれぞれ、揚げ焼きにする。
- ④ ③に好みの量のめんつゆをかけていただく。



ゴーヤの苦味が気になる場合は、かつおぶしをかけたり、塩もみのときに塩と同量の砂糖を加えることにより、苦味を和らげることができます。ゴーヤのワタの栄養価が高いので、できるだけワタを残して調理するのがおすすめです。

きゅうりとかぶの浅漬け



材料(2人分)

きゅうり…2本 小かぶ…1個 塩…野菜の全体重量20% 甘酒…大さじ1~2

- ① きゅうりは、縦半分に切り、1cm厚さに切る。かぶは、半分に切って、5mm厚さに切る。
- ② ①をポリ袋に入れて分量の塩と甘酒を加え、よくもみこんで口を縛り、平らにしてバットとバットの間にはさみ、上に3倍の重さの重しをして、2~3時間おく。



ブロッコリーのとろ〜りグラタン



材料(2人分)

ブロッコリー…1株 無調整豆乳…150cc ぐず粉または片栗粉…大さじ1 バター…10g 塩…適量

- ①ブロッコリーを食べやすい大きさにカットします。
- ②多めの塩を入れたお湯でゆでます。茹ですぎないように注意!
- ③豆乳を火にかけ、片栗粉を入れてとろみをつけます。
- ④とろみがついたら火を止めバターをIN。塩で味をつけます。
- ⑤ブロッコリーを耐熱容器に並べ、3~4の豆乳ソースをかけます。
- ⑥さらにチーズを散らして、トースターなどで焼きます。
- ⑦焦げ目がついたら出来上がり。熱々を召し上がれ!



日向夏ゼリー



材料(4個分)

日向夏…2個 水…100cc 砂糖…20g 粉寒天
…小さじ1/4 葛粉…5g 日向夏の絞り汁…約
100cc

- ①日向夏は、横半分に切って果汁を絞る。そのとき果肉は入っても良いが種は取り除く。約100cc準備する。ゼリーの器にするため、日向夏の中身をくりぬく。
- ②小鍋に水と寒天、砂糖を入れて火にかけ、沸騰したら、水で溶いた葛粉を回し入れてとろみをつける。日向夏の絞り汁を加えて混ぜ、すぐに火を止める。
- ③日向夏の皮を器に並べ、熱いうちに②を流し込む。冷蔵庫で冷やして固める。



トマトたっぷりアンチョビスパゲティ



材料(1人分)

トマト(小さめのもの)…10個ぐらい オリーブ油…大さじ2 にんにく…2片 アンチョビ…3~4片 塩…適量 スパゲティ…80~100g イタリアンパセリ…適量

- ①トマトは4等分にする
- ②フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて弱火にかけ、じっくりと油に香りに移す
- ③アンチョビを加えてさっと炒め、トマト、塩少々を加えて炒め合わせる
- ④全体がなじんだら、スパゲティが茹であがる前に茹で汁をお玉一杯分ぐらい加えて、フライパンをゆすりながら乳化させ、アルデンテ(※表示の茹で時間より若干短め)に茹でたスパゲティを加える
- ⑤全体に絡んだらイタリアンパセリを加えて火を止める

キャベツと日向夏のサラダ



材料：2人分
キャベツ…2枚 日向夏…1個
塩 ※キャベツの重さの2%
オリーブオイル…適量

作り方

- ①キャベツは、芯と葉に分けて芯は薄く切り、葉は食べやすい大きさに切る
- ②キャベツをボウルに移し、キャベツの重さの約2%の塩を全体に揉み込むようにまぶす
- ③日向夏は、皮をむき、一口大に切る
- ④②のキャベツに日向夏を入れて、オリーブオイルを回しかけ、なじませる

キャベツのシャキシャキと日向夏の酸味と甘み
がおいしいサラダです。



ズッキーニの春巻き



材料：10本分
ズッキーニ…1本 春巻きの皮…10枚
味噌だれ（麦味噌大さじ2、砂糖大さじ1、みりん大さじ1）
チーズ、塩、オリーブオイル…適量
揚げ油…適量 水溶き粉

- ①ズッキーニを半分になり、さらに棒状に切る
 - ②味噌だれの材料を小鍋に入れ、混ぜながらとろみがつくまで火にかける
 - ③春巻きの皮は、半分に分けておく
 - ④春巻きの皮に、ズッキーニ、味噌だれをのせて巻き、巻き終わりを下にしてさらにもう一枚の皮で巻き、水溶き粉でとめる
- ※水分多いズッキーニでも二重に巻くことでサクッと仕上がります。
- ⑤もう1種類は、ズッキーニをのせて塩をひとつまみ、チーズとオリーブオイルをかけて同様に巻く
 - ⑥中温の油でこんがりきつね色になるまで揚げる（少なめの油で揚げ焼きにしてもOK）

切り干し大根のトマト煮



冷たくてもおいしいので常備菜にもなります。
パンにのせても、お弁当にもおすすめの切り干し大根のトマト煮。
切り干し大根のゆで汁は、とても甘くておいしいのでそのまま切り干し大根茶として飲んでも、出汁に使ってもOK。
大根の栄養と旨味がぎゅっと凝縮されているので毎日、摂りたい食材です。

材料

切り干し大根…35g オリーブオイル…大さじ2
にんにく…1片 玉ねぎ…1/4個 トマトピューレ…150g (トマト缶の場合 1缶) 塩…小さじ1/2～

作り方

- ①切り干し大根は、さっと洗っておく
(水で戻すと水溶性のビタミンやミネラルも溶け出るので水には浸さずに使う)
- ②鍋に切り干し大根とかぶるぐらいの水を入れて中火にかけ、沸騰したは火を弱めて15分ほど柔らかくなるまで煮る
- ③にんにく、玉ねぎは、みじん切りにする。
- ④鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りがたったら、玉ねぎも加えてしんなりするまで、炒める
- ⑤トマトピューレを加えて塩で味を調べ、茹でた切り干し大根を加えて全体に絡めながら煮る

スナップエンドウの炒め煮



材料

スナップエンドウ…1袋 ごま油…小さじ1
塩…適量 にんにく醤油…小さじ2

- ①スナップエンドウは、筋を取って洗い、斜め半分に切る。
- ②フライパンに油を熱し、スナップエンドウと塩をひとつまみ加えて炒める。全体に油が回ったら、水10ccほど加えてすぐに蓋をし、1分ほどそのまま蒸し煮する。
- ③蓋を空けて、にんにく醤油を回し入れ、全体にからめたら、火を止める。

にんにく醤油のつくりかた

保存瓶に醤油100cc、にんにく3片、鷹の爪1本を入れて、2日ほど漬け込む。

ポイント！

スナップエンドウのシャキシャキ感を残すため、炒めてから蒸し煮する。食感ときれいな緑を残すため、火を入れすぎないようにスピーディーに行ってください。



新玉ねぎみそ



材料

新玉ねぎ…2個（約400g） ごま油…大さじ1
塩…ひとつまみ 麦味噌…大さじ2 水…150cc

- ①玉ねぎは、5mmスライスにする。
- ②鍋にごま油を温め、玉ねぎ、塩を加えてじっくりと炒める。
- ③玉ねぎの上にみそをのせ、水を加えてふたをし、弱火で煮込む。
- ④汁気が少なくなったら、ふたを開け、水分を煮飛ばして仕上げる。

甘い新玉ねぎがとろっとおいしい新玉ねぎみそ。ご飯のおともには、もちろん、熱湯を注いで即席味噌汁としてもおすすめです。豆腐やわかめがあれば、追加して加えてください。

いちご甘酒アイス



材料

いちご…正味200g 甘酒…250g 塩…ひとつまみ レモン汁…小さじ1

- ①いちごは、洗ってヘタを取り、水気を拭き取る。フードプロセッサー、またはミキサーにいちごと甘酒、塩、レモン汁を入れて、なめらかになるまで攪拌する。
- ②バットなどに流し込んで、冷凍庫で固めたら、完成

甘酒は、水で薄めていない濃縮タイプを使います。今回使った甘酒は、こちらです。

