

8月のやさいレシピ

2015年8月4日～8月7日

発行：生活クラブ関西

オクラのナムル

オクラ	10本
★しょう油	大さじ1
★ごま油	大さじ1
★ごま	大さじ1
★にんにく	1/2片
★豆板醤	小さじ1/4
★みりん	大さじ1/2～1

- ①オクラはヘタを切り落とし、鍋にお湯をわかし沸騰したら、2分茹でて、さっと流水で冷やして水気を切る。
- ②①を3～4等分の斜め切りにしておく。
- ③★の調味料を全部混ぜ、味見をして、よければオクラにかけ、軽く混ぜてお皿に盛ってできあがり！

インゲン豆の肉巻き

豚バラ肉（長さ10cm）	10枚
インゲン豆	30本
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2
こしょう	少々
にんにく（みじん切り）	1片
水溶き片栗粉	小さじ1



- ①インゲン豆の先端と尻尾を取ったら2分茹で、冷めたらインゲン豆3本ずつお肉で巻く。
- ②ニンニクを油で炒め、香りが出たら肉の巻目を下にして炒める。
- ③お肉に少し焦げ目が付くくらい炒めたらしょう油とみりんを入れてよく絡める。
- ④火を止めて肉を取り出す。フライパンに残ったタレに水溶き片栗粉を加え、加熱してとろみをつける。
- ⑤とろみのついたタレに肉を戻し、タレをよく絡めたら出来上がり♪

ゴーヤのオイマヨ炒め

ゴーヤ（大）	1/2本
豚肉	50g
●かき味調味料	大さじ1
●マヨネーズ	大さじ1
黒こしょう	少々

- ①ゴーヤは厚めに切る。肉は一口大に。
- ②大さじ1弱の油で肉とゴーヤを炒め、軽く塩こしょうをする。
- ③②に●をざっと混ぜて器へ。黒こしょうたっぷりめに振ってどうぞ♪

水なすのゴマしょう油サラダ

水なす	2個
しょう油	大さじ1
白炒りゴマ	小さじ1
塩	小さじ1

- ①水なすを洗って、ヘタを取り、ヘタのところから8分割に切り目を入れ、塩水に7～8分くらい浸ける。
- ②水なすの水をよく切って、手で8分割に割く。
- ③さらに食べやすい大きさに手で割く。
- ④器に盛ってしょう油と白ゴマをかけて、出来上がり。

ピーマン春雨

ピーマン	3個
春雨	40g
豚ミンチ肉	80g
赤唐辛子	1本
ごま油	小さじ1
しょう油	大さじ1・1/2
日本酒	大さじ1

- ①ピーマンは太め千切りにする。赤唐辛子は種を除いて小口切りに。春雨はかために戻して食べやすい長さに切っておく。
- ②フライパンに油を熱して赤唐辛子・豚ミンチ肉を炒める。続いてピーマンを炒め合わせる。
- ③春雨を加えてざっと炒めたら、しょう油、日本酒を加えて煽りながら炒め合わせて出来上がり。

たまねぎと南禅寺ししとうのきんぴら

たまねぎ	300g
ししとうがらし	1パック
赤とうがらし	適宜
油	大さじ1
しょう油	大さじ2
みりん	大さじ2

- ①たまねぎは縦半分に切り、横に5mm幅に切る。南禅寺ししとうは斜め半分に切り、赤とうがらしは種を抜いて小口切りにする。
- ②フライパンに油大さじ1を熱して赤とうがらしをサッと炒め、たまねぎ、南禅寺ししとうを加えて炒める。全体に油が回ったらしょうゆ・みりん各大さじ2で調味し、味をからめるようにして炒め上げる。

エンツアイのシャキシャキ夏餃子

豚ミンチ肉	150g
エンツアイ	200g
ネギ	1/2本
ニラ	1/3束
ショウガ汁	小さじ1
ニンニク（※お好みで）	1/2かけ
●酒	大さじ1
●塩	小さじ1/2
●しょう油	小さじ1/2
●ごま油	小さじ1
餃子の皮	24枚
油	適量

- ①多めにお湯を沸かし、エンツアイを1分間（葉は30秒）茹でる。茹で終わったら水気をしばっておく。
- ②エンツアイ、ネギ、ニラをみじん切りにする。ショウガとニンニクはすりおろしておく。（ニンニクはお好みで）
- ③ボウルに、豚ミンチ肉、②のエンサイ、ネギ、ニラ、ショウガ、ニンニクおよび材料●の調味料を入れて、よく混ぜておく。
- ④③で作った具を、小さじ1ぐらい餃子の皮にのせ包む。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、餃子を並べて中火で焼く。焼き色が付いたら水を1/4カップ入れふたをし、水気がなくなくなるまでしっかりと焼く。
- ⑥焼いた餃子を器に移して出来上がり！

米なすのチーズ焼き

米なす	1個
プロセスチーズ	1~1.5枚



- ①米なすを1,5cmほどの厚さに輪切りにする。
- ②フライパンに油をしき、片面に焼き色がつくまで加熱する。
- ③②を裏返す。プロセスチーズを米茄子と同じ大きさに切り、上に乗せる。
- ④火を弱火にして蓋をする。上に乗ったチーズが溶けたら出来上がり。

つるむらさきの味噌マヨ炒め

つるむらさき	200g
ちくわ	2本
味噌	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2
油	小さじ2
塩コショウ	少々

- ①洗って水切りしたつるむらさきを3cmぐらいに切り、ちくわは縦半分に切って斜めに切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、塩こしょうを少々ふって取り出す。
- ③②にマヨネーズと味噌を混ぜ合わせて和える。
- ④器に移して出来上がり！

モロヘイヤの洋風卵とじ

モロヘイヤ	1束(100g)
卵	2個
にんにくのすりおろし	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ1
牛乳	大さじ1
バター	大さじ1
塩コショウ	少々

- ①モロヘイヤは細かい茎ごと葉を摘み、塩少々を入れた湯でさっと茹でて水けを絞り、ざく切りにする。ボールに卵を割り入れ、にんにく、粉チーズ、牛乳と、塩、コショウ各少々を加えてよく混ぜる。
- ②小さめのフライパンに油を熱し、卵液とモロヘイヤを入れて弱火にかけ、菜箸でかき混ぜながら半熟状にする。器に盛り、あつあつにバターをのせて出来上がり。