

9月のやさいレシピ

2015年9月1日～9月4日

発行：生活クラブ関西

はす芋（りゅうきゅう）と油揚げの煮物

はす芋	1本 (80~100g)
油揚げ	1/2枚
☆だし汁	200ml
☆酒	大さじ1
☆しょう油	大さじ1・1/2
☆砂糖	大さじ1

- ①はす芋（りゅうきゅう）の皮を剥き、斜め薄切りにする。
- ②切ったはす芋（りゅうきゅう）は水に晒しアク抜きをする。
- ③油揚げは油抜きをして刻む。
- ④鍋に☆を全て入れ、沸騰したら水気を切ったはす芋（りゅうきゅう）と油揚げを入れ、弱火で10分程煮る。
- ⑤火を消し、粗熱がとれるまでそのまま置いておくと味がしっかり馴染んで美味しいです♪

ゴーヤのかき揚げ

ゴーヤ	1/2本
〈衣〉	
チリメンジャコ	大さじ4
小麦粉	大さじ3
片栗粉	大さじ1
水	適量
揚げ油	適量
塩	少々

- ①ゴーヤは縦半分に切り、スプーン等で種を取って横薄切りにする。
- ②フライパンに深さ2cm位まで揚げ油を入れ、170℃に予熱し始める。
- ③ボウルに〈衣〉の水以外の材料を合わせ、ゴーヤを加えて全体に混ぜ合わせ、水を少しずつ加えながら調節し、菜ばしで持てる位のかたさにする。
- ④少量ずつ170℃の揚げ油に落とし入れ、サクリ揚げて油をきる。
- ⑤器に盛り、塩を振る。

焼きかぼちゃのサラダ

かぼちゃ	大1/8
ベーコン	1~2枚
ポン酢	大さじ1~2
パセリ or 小ネギ	適量
オリーブオイル or ゴマ油	小さじ2~

- ①フライパンを熱し、オリーブオイル（若しくはゴマ油）でかぼちゃとベーコンを炒める。
- ②弱火に切り替えてフタをし、かぼちゃに火が通るまで（楊枝を刺してすっと刺さるまで）焼く。
- ③最後にポン酢を加える。仕上げにパセリや小ネギをあしらって完成♪

エンツアイとエリンギの炒めもの

エンツアイ	1束
エリンギ	1パック
バター	大さじ1
だし醤油	大さじ2

- ①エンツアイは、3cm程度に切る。エリンギは、薄く切る。長ければ3cm程度に切る。
- ②フライパンにバターを入れてエリンギを炒める。エリンギがしんなりしてきたら、エンツアイを入れて炒め、全体的に炒まったら、だし醤油を入れて炒めれば出来上がり。

ごぼうとひじきのサラダ

ごぼう	小1本 (150g)
芽ひじき (乾燥)	大さじ1
A	
玉ねぎのみじん切り	
マヨネーズ	各大さじ2
塩こしょう	少々
酢	適宜

- ①芽ひじきは水に5分浸し、水けをきる。ごぼうは皮をこそげ、薄い斜め切りにしてから、縦に細切りにする。
- ②酢少々を加えた熱湯でごぼうを1分ほどゆで、芽ひじきを加えてさっとゆでる。水けをきってボール入れ、酢大さじ2をふる。
- ③粗熱が取れたら、Aを加えてからめる。

インゲン☆梅マヨ

インゲン豆	20本
マヨネーズ	大さじ2
梅干	1個
しょう油	小さじ1

- ①インゲン豆は塩茹でし、食べやすい大きさに切る。
- ②梅干は叩いておく。マヨネーズ、梅干、しょう油を混ぜ合わせて、インゲン豆とあえて出来上がり。

ピーマンとこんにゃくの甘しょう油炒め

ピーマン	3個
こんにゃく	約50g
かつお節	1パック(4g)
★酒、みりん	各大さじ1
★しょう油	小さじ2
★さとう	小さじ1
ごま油	大さじ1

- ①ピーマンはワタと種を取り除いて6～8等分に切る。こんにゃくはピーマンと同じくらいの大きさの薄切りにする。
- ②ごま油を熱したフライパンに①のピーマンとこんにゃくを入れて中火で炒める。
- ③ピーマンに焦げ目が付いたら★の調味料を入れて水分を飛ばす。大体の水分が飛んだら火を止め、最後にかつお節を入れかき混ぜ、出来上がりです。

ねばトロ三種

納豆	1パック
モロヘイヤ	200g
オクラ	2本
卵黄	1個
しょう油	大さじ2
辛子	好みで

- ①納豆は、パックから出す。
- ②モロヘイヤは、塩を入れて熱湯で色よく茹でて、水気を切り、細かくたたいておく。
- ③オクラも同様に茹で、冷水にとり小口切りにする。
- ④納豆、モロヘイヤ、オクラを和え器に盛り、中央にくぼみをつけ卵黄を入れる。
- ⑤辛子しょうゆであえる。ご飯にかけると美味。

レンコンチーズ焼き

レンコン	1コ半
とろけるチーズ	大2
オリーブオイル	大1～1半



- ①レンコンは皮をむいて、7～8mm幅に切り、酢水につけてアクを抜く。
- ②フライパンにオリーブオイルをひいて、キッチンペーパーで水気を押さえたレンコンを並べて両面が透き通るまで焼く。焼けたら取り出す。
- ③先ほどのフライパンにとろけるチーズをレンコンの大きさに置く。その上にレンコンをのせ、軽く押して接着させる。
- ④チーズがカリカリに色付くまで焼く。ひっくり返して両面をこんがりとするまで焼いて出来上がり。

豚肉とツルムラサキのゴマ炒め

ツルムラサキ	1束
豚肉	100g
ごま油	大さじ1
酒	大さじ2
しょう油	大さじ2
すりごま	大さじ2
塩こしょう	適量



- ①ツルムラサキを2～3cmに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒め始める。
- ③豚肉の色が変わってきたら、ツルムラサキの茎を入れ炒める。
- ④茎があざやかな色が変わったら、葉の部分も加えて炒める。
- ⑤塩こしょう・酒・しょう油を順番に入れ炒める。
- ⑥汁気が無くなり、ツルムラサキがしんなりしてきたら火を止める。
- ⑦すりごまをふりかけて全体をまぜれば完成です！