

夏の野菜を簡単保存にTRY!

8月になると、完熟したトマトがいっぱいできます。みんなの大好きなトマトソースにしてみてください。このソースはピーマン、セロリもきりきりして、香りよいソースになります。裏ごしをせず、野菜の形を残したままパゲッティに和えたり、ポークソテーにかけたり、なめらかな舌ざわりが好きな人は裏ごし、またはペースト状にしてスープでゆるめると、「トマトスープ」にもなります。

- 『材料』
 トマト…1kg
 ・ピーマン…4本
 ・玉ねぎ…1個
 ・セロリ…1本
 ・パセリ…1束
 ・ローリエ…1~2枚
 ・ニンニク…1片
 ・塩・コショウ…適量



1 トマトは皮付きを1~2cm角に切る。ピーマンは1cm幅のざく切り。玉ねぎは一口大。セロリは3cmの長さに。

2 香味野菜：パセリは細かく刻む。ニンニクもみじん切り。

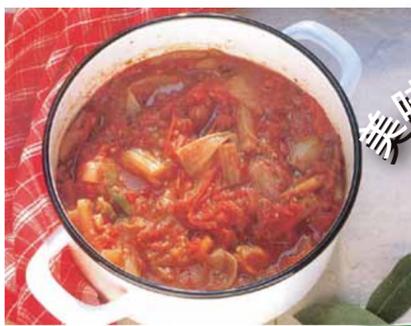
3 ホウロウの鍋に刻んだ1の野菜を全部入れて、弱火にかける。(トマトから酸味が出るので、鍋はホウロウ鍋の方がいい。)

4 2の香味野菜を全部入れ、水はいっぱい加えず煮る。煮立ってきたら、木しゃもじでかき混ぜながら煮る。



まほろば農園野菜たっぷり使って トマトソース

5 しばらく煮て、具材が煮くずれたら、塩、コショウで薄めの味に調味する。焦げないように、時々木しゃもじでかき混ぜながら、完全に煮くずれるまで煮る。



美味しい出来たトマトソース & パスタ&オリーブオイル



- ・ソルレオーネEXVオリーブオイル(500ml) 950円
- ・オリーブオイル・アレッポ産(2L) 1,800円
- ・オーガニックオリーブオイル チャンペルゴ(500ml) 2,551円
- ・カナン有機オリーブオイル(229g) 1,026円



- ・ジロコモニ・有機リングイネ(500g) 465円
- ・ソルレオーネ・06ブロンズスタイルスパゲッティ(500g) 346円
- ・リグオーリスパゲッティオーガニック(500g) 369円
- ・ムソー 06スパゲッティ(500g) 454円



- ・オーガニックパスタ・ペンネ(500g) 454円
- ・オーガニックパスタ・フジッリ(500g) 454円
- ・ジロコモニ・有機ファルファッリ(250g) 314円

夏の野菜を簡単保存にTRY!

まほろば No.3948 14-108 8/1

まほろば自然農園の野菜も続々と店内に並び、新鮮野菜がたっぷり食べられる季節になりました。せっかくの太陽の恵み、少しでも長くこの旬の美味しさを味わいたいですね。大量に出来たトマトなどの夏野菜を無駄なく保存する方法を知って置くくと便利です。今回は少し保存食の記事にしてみました。忙しい皆さんにも簡単に作れるものばかりです。一緒に作ってみませんか。

- 『材料』
 キャベツ600g
 ・きゅうり4本
 ・人参50g
 ・玉ねぎ半分
 ・塩小11/3

- 『漬け汁』
 ・水1カップ、
 ・酢各1カップ、
 ・細切り昆布、
 ・しょうが2片分、
 ・砂糖大5、
 ・醤油小11/3

まほろば農園野菜たっぷり使って きゅうりとキャベツのピクルス

1 キャベツは適当にザクザクと、玉ねぎは乱切り、きゅうりは輪切り、人参も短冊の薄切り・・・食べやすいお好みの大きさに切ってください。

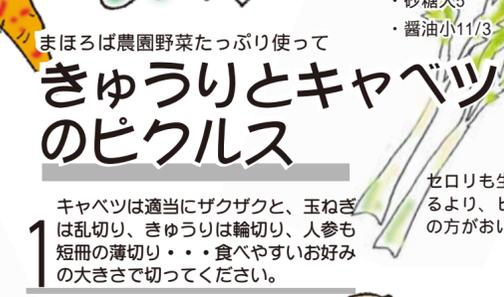
2 野菜をボウルに入れて、塩を振って軽くモミ、絞る。

3 「漬け汁」の材料を、ひと煮立ちさせて冷ましておく。

4 野菜の水気を強く絞り、3の「漬け汁」と一緒に広口ビンに入れる。

夏は私「酢好き」さんになるんです!

夏バテで食欲がない時でも、酢の物や冷たいピクルスがあると食が進みます。このピクルスは冷蔵庫のお野菜整理にもなり、冷蔵庫にある野菜をなんでもOK! ミョウガ、白ウリ、セロリ、ピーマン、きのこ、カブ、大根。柚子を細切りで加えたら、とっても爽やかなピクルスができます



- ・富士酢(500ml) 648円
- ・富士酢プレミアム(500ml) 1,296円
- ・有機純米酢(900ml) 864円
- ・肉堀 玄米酢(500ml) 551円

- ・純果糖(700g) 410円
- ・三三糖(500g) 734円



- ・井上しょうゆ(720ml) 1,008円
- ・特選 減塩醤油(500ml) 918円
- ・こだわり「本生」(720ml) 1,112円



- ・ピクル酢(360ml) 648円
- ・純りんご酢(360ml) 756円
- ・有機アップルピネガー(360ml) 410円

まほろばオリジナル商品



- ・モンゴル塩(1kg) 486円
- ・チベット塩(500g) 842円
- ・七五三塩(300g) 1,080円

美味しいピクルスを作るには、しんな調味料はいいかが?