

夏の野菜を簡単保存にTRY!

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。
今回は少し保存食を記事にしてみること
にしました。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。

イラスト&文：編集部・工藤元子

美味しそうなキャベツを見ると
青虫の気持ちかわかりますね・・・
美味しいもの!!



まほろば農園のきゅうり、
たくさんとれてます。
「パテシラス」「上高知」
「味一角」・・・美味しい
です。



ピーマンを入れると
以外に美味しい!
カラーピーマンを入
れると彩りもキレイ
になる。



『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

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。

セロリも生で食べるより、ピクルスの方がおいしい!

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 野菜の水気を硬く絞り、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)・・・756円
- ・富士酢プレミアム(500ml) 1,512円
- ・有機純米酢(900ml)・・・864円
- ・内堀 玄米酢(500ml)・・・551円



- ・純果糖(700g)・・・567円
- ・一二三糖(500g)・・・876円



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

まほろばオリジナル商品



- ・井上しょうゆ(720ml)・・・1,080円
- ・特選 減塩醤油(500ml) 918円
- ・こだわり「本生」(720ml) 1,112円

まほろば「へうげ醬」(500ml) ... 1,944円

美味しいピクルスを作るにはこんな調味料はいかが?

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、セロリもざく切りしていれ、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ス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



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
- ”(1L)・・・1,758円
- ・オーガニックオリーブオイル チャンヘルコ(500ml) 2,551円
- ・カナン有機オリーブオイル(229g)・・・1,026円



- ・オーガニックパスタ・フジナルトリコロール(500g)・・・626円
- ・国内産マカロニ(300g)・・・394円
- ・ジロロモーニ 有機ファルファツレ(250g) 314円



- ・ジロロモーニ・有機リングイネ(500g)・・・465円
- ・ソル・レオーネ・OGブロンズタイス・スパゲッティ(500g) 378円
- ・リグーオリ スパゲティオーガニック(500g) 369円
- ・ムソー OGスパゲティ(500g)・・・432円
- ・オーサワの有機スパゲッティ(500g)・・・324円

