

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入れ、
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、ポークリ
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。

まほろば農園野菜たっぷり使って トマトソース

『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。



5 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。

●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 チャンヘルゴ(500ml) 2,551円
●カナン有機オリーブオイル(229g)..... 1,242円

夏野菜の人気メニュー！ ラタトゥイユ

『材料』

- 完熟トマト 大2個
- なす 2本
- ズッキーニ 1本
- ピーマン 2個
- パプリカ (赤・黄) 各1/2個ずつ
- 玉ねぎ 小1個
- 人参 小1本
- にんにく 1かけ
- ベーコン 2～3枚
- オリーブオイル 大さじ2
- ブイヨン 1個
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ1/3
- 黒胡椒 少々

1 にんにくはみじん切り。トマトはざ
く切り。玉ねぎは1cm角、他の野菜
は1cm幅の銀杏切りに。ベーコンは
1cm幅に切る。

2 鍋にオリーブオイルとにんにくを入
れて弱火で熱し、香りが出てきたら
中火にしてベーコンを炒める。続け
て玉ねぎを入れて炒める。

3 玉ねぎが少ししんなりしたらトマト
以外の野菜を加える。木べらなど
でざっくりと混ぜながら油がなじむま
で5分程炒める。

4 トマトを入れ、固形コンソメを手で
崩し入れ、白ワイン、塩、胡椒、ロ
ーリエ、オレガノを加えてざっと大
きく混ぜる。

5 蓋をして、時々鍋を揺すりながら
(かき混ぜない事！) 汁気がなくな
るまで弱火で30～40分程コトコ
ト煮て出来上がり。

パンにも合いますが、パスタと一
緒に食べても美味しいです！

●オーガニックパスタ・フジツリトリコロール(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ブロンズダイス・スパゲッティ(500g) 432円
●リグオーリ 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

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。
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、
たくさんとれます。
「バテシラス」「上高知」
「味一角」.....美味しい
です。

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切り、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も進み
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

セロリも生で食べ
るより、ピクルス
の方がおいしい！

●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

●純果糖(700g).... 567円
●一三糖(500g).... 876円

●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

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

●ピクル酢(360ml).... 648円
●純りんご酢(360ml).... 675円
●有機りんご酢(360ml).... 675円
●有機アップルピネ(4100ml)..... 399円

まほろば
オリジナル
商品

美味しいピクルスを作るには
しんな調味料はいかが？