

まほろば自然農園の野菜を 使って簡単にお料理

●農園野菜はトマト、ナス、ズッキーニ、ゴーヤ、バジルなど・・・9月にもまだまだ収穫がありますよ～!さて毎日の献立を考えるのも一苦労ですね。今回は料理にかかる時間がない方、いつも同じメニューになりがちの方、私のように面倒くさがり屋さんにも一工夫で作れる料理をご紹介します。by編集部:工藤元子
(参考資料:クックパッド)

★じゃが芋とベーコンの バジル炒め

- 材 料 (2～3 人分)
- ・じゃが芋 3～4 個
 - ・玉葱 1/2 個
 - ・ベーコンスライス 2 枚
 - ・オリーブオイル 大 1
 - ・ニンニク 1 片
 - ・塩コショウ 少々



生バジルはピザやパスタ以外にも美味しく食べられます。

①じゃが芋はよく洗い、皮つきのまま小さい乱切りにし、茹でておく。ニンニクは薄くスライス、ベーコンは1センチ幅、玉葱は5ミリ幅に切る。バジルはみじん切り。
②フライパンにオリーブオイルを熱し、ニンニクと玉葱とベーコンを炒める。玉葱が透き通ってきたらじゃが芋を加え③塩コショウで味付けして火を止める。みじん切りのバジルの葉を加えてざっくり混ぜる。

★ゴーヤの 佃 煮

ゴーヤチャンプル以外にもご飯にとっても合う常備菜に!

- 材 料 (5～6 人分)
- ・ゴーヤ 1 本 (ワタを取った状態で)
 - ★砂糖 40g
 - ★しょうゆ 40cc
 - ★酢 40cc
 - ・かつお節 1パック
 - ・白ごま お好み



①ゴーヤ (1 本) を縦半分に切って、スプーンでワタを取り、半月切りにカットします。
②醤油、酢、砂糖の調味料とカットしたゴーヤを鍋に入れ弱火で (←たまに中火) コトコト 30 分ほど (←時間は適当) 煮込みます。
③煮汁がなくなれば完成。白ごまを振って・・・出来上がり。(チリメンジャコ、鰹節をいれても美味しいです)

★塩昆布の きゅうり

漬 け



- 材 料 (1 人分)
- ・きゅうり 1 本
 - ・塩昆布 ひとつかみ
 - ・ごま油 小さじ 1
 - ・醤油 小さじ 1

①きゅうりへたを落として5等分くらいにカット。包丁を使って上から押しつぶす。(押しつぶすと味が染み込みやすくなる)
ビニール袋に1のきゅうり、他の材料を全て入れ、手でもみこむ。出来上がり。

●あと一品ほしい!時に、ちゃちゃっと作れる簡単漬け。5分でできます。

包丁でつぶすと味が染みやすくなります。

★山形のだし

山形県の郷土料理



●火使わない!
●日持ちもする!(冷蔵庫で4日くらい) ●切って混ぜるだけ!! ●しかも美味しい!

- 材料 (5～6 人分)
- ・茄子 1 本
 - ・きゅうり 2 本
 - ・オクラ 3 本
 - ・長ねぎ 1/5 本
 - ・茗荷 1 本
 - ・生薑 1 かけ
 - ・赤唐辛子 少々
 - ・大葉 1 枚
 - ・醤油 大さじ 2

①すべての野菜を包丁でみじん切りに刻みます。長ネギ、生姜、赤唐辛子は細かいみじん切りに。ほかの野菜は食感が楽しめるように粗めのみじん切りにします。(私はだし醤油で合えます。かつお節を加えても美味しい。パクパク食べてます! by工藤)
②刻んだ野菜をボウルに入れ、醤油で味を調えます。(醤油の量はお好みで) 全体をよく混ぜ、オクラ、納豆昆布、また納豆などのネバネバものを入れるとろみがつい美味しくなります。

ご飯食べすぎに注意!

★焼きなすの 煮びたし



- 材 料 (5～6 人分)
- ・茄子 3 本
 - ・ごま油 大さじ 1
 - ☆生姜のすりおろし 小 1
 - ☆めんつゆ 大 3
 - ☆水 200cc
 - ・ねぎ (小ねぎ等) 2 本

茄子、美味しいですね。揚げると…後片付けが面倒になりますが、揚げなくてもいい「なす煮びたし」。

①生姜は皮つきのまますりおろします。
※すりおろした後の生姜の長い繊維は取り除きましょう。☆の材料をあわせておきます。
②茄子を1cm幅の斜め輪切りに切ります。
フライパンにごま油を入れて熱し、茄子が重ならないように並べて、両面焼きます。
③両面焼けたら…
手順①☆の合わせためんつゆを加え、中弱火で煮立てます。
煮立ったら弱火にし、1～2分煮込んだら火を止めて、茄子に味を浸み込ませます。

★簡単! マーボー なす



- 材 料 (2 人分)
- ・ナス 2 本
 - ・ピーマン 2 個
 - ・豚挽肉 100g
 - ・生姜みじん切り 1 片
 - ・白ネギみじん切り 1 片
 - ☆醤油 大 2
 - ☆砂糖 大 1
 - ☆豆板醤 小 1 と 1/2
 - ☆水 120 cc
 - 【水溶き片栗粉】・片栗粉 小 1
 - ・水 小 2

①ナスはヘタを取って半分に切り、縦に4等分する。(皮目に数箇所包丁で浅く切れ込みを入れると、食べやすい。) ピーマンは一口大に切る。
☆調味料を合わせておく。
②フライパンにごま油を熱して、ナスとピーマンを炒めて一度取り出す。ごま油を足して生姜と葱のみじん切りを入れて挽肉を炒める。
③ピーマンとナスを戻し入れて炒める。合わせ調味料を加えて、混ぜ合わせ・・・最後に水溶き片栗粉でトロミをつけたら出来上がり。

★絶品! ミニトマトパスタ

昔…、TVでロザンナ・ザンボンさん(元『ヒテとロザンナ』→古い! (笑))のイタリア家庭料理の紹介で、ミニトマトの美味しいパスタソースを見て、すっかりミニトマトソース好きに。この時期におススメ!です。

- 材料 (2 人分)
- ・ミニトマト…2パック (約 400g)
 - ・にんにく……大 1 片
 - ・オリーブオイル……大さじ 4
 - ・塩……適宜
 - ・スパゲッティ……160g

①ミニトマトを湯むきする。ミニトマトをザルに入れて熱湯に3秒くらいつけ、ザルごと引き上げて氷水に取り、皮をむく。

※湯むきは面倒くさい

ですが、仕上がりが全然違います。時間がない時は、そのままもありです。

②包丁の腹で潰したにんにくと、オリーブオイルをフライパンに入れて、弱火にかける。※オリーブオイルを熱してからにんにくを入れてはいけません!!

③にんにくが色づくちよつと手前でトマトを入れ、強火に。すぐに塩!

※すぐに塩を入れないと旨味が引き出されません。

④強火でブクブク泡立たせながら、煮つめていく。チリチリ音がして焦げそうになってきたら、水を注いで少しのばします。

麺を投入する直前に味見をして足りなければ塩を足す。

⑤ゆで上げたスパゲッティをフライパンに投入。

「の」の字を描くように10～15回かき混ぜ、麺にからめて出来上がり!

