

夏の野菜を簡単保存にTRY!

8月になると、完熟したトマトが沢山出てきます。トマトが沢山手に入ったら、手作りソースを作ってみましょう。

ピーマン、セロリもざく切りして入れると、香りよいソースが出来ます。スパゲッティに和えたり、ポークソテーにかけたり。(おススメ!!) 裏ごしおペースト状にして、それをスープでゆるめると美味しい「トマトスープ」にもなります。

この季節、ぜひ作ってみてください。(by工藤)

手作りトマトソースを作ろう!

- 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。
- 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。
- 5 しばらく煮て、具材が煮くずれてきたら、塩、コショウで薄めの味に調味する。
- 6 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。

『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

長期保存には...

①ソースが熱いうちに消毒してあつたビンに詰める。ビンの口のフチなどにソースが付いたらキッチンペーパーで拭き取る。

②沸騰した湯の中にビンを沈め「軽く」フタをする。このままの状態です30分ほど煮る。(弱火)

トマトソースを使って美味しい「ラタトゥイユ」

『材料』

- 完熟トマト 大2個
- なす 2本
- スズキニ 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
- 白ワイン 少々
- 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!

- ソル・レオーネEXVオリーブオイル (500ml) 950円
- オルガニック・オリーブオイル チャンペルゴ (500ml) 2,551円
- マニブラウエルOGEXVオリーブオイル (227g) 1,404円
- イルフィーロティパリア「わら一本2016」 (227g) 2,742円
- イルフィーロティパリア「わら一本」 (88g) 1,350円
- カナール有機オリーブオイル (229g) 1,242円
- ソル・レオーネOGブロンズダイス・スパゲッティ(500g) 432円
- ジロモニ・デュラム小麦有機スパゲッティ(500g) 465円
- 古代小麦ファット リングイネ(490g) 907円
- オーサワの有機スパゲッティ(500g) 324円
- リグオーリ スパゲッティOG 1.75mm(500g) 369円

夏の野菜を簡単保存にTRY!

暑い季節はさっぱりしたピクルスが食べたい!!ピクルスは西洋の漬物です。その歴史は古く、紀元前2000年頃のメソポタミア南部(現在のイラクの辺り)と言われています。しかも5000年も前からお酢を作っていたことが文献に残っているそうです。昔は冷蔵庫などはないから、酢につけて鮮度が保てる事がわかり、やがてハーブやスパイスを入れ風味を加えて保存をするピクルスは生まれたと言われてます。古くから食べられていたんですね。簡単レシピをご紹介します。

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!!

セロリも生で食べるより、ピクルスの方がおいしい!

ピクルスにピーマンを入れると以外に美味しい!赤や黄色のパプリカを入れると彩りも一層夏らしくキレイになる。

きゅうりとキャベツのピクルス簡単ピクルス

『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

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 野菜の水気を硬く絞り、3の「漬け汁」と一緒に広口ビンに入れる。

ススキ
夏は私「酢好き」さんになるんです! by工藤

美味しいピクルスを作るにはこんな調味料はいかが?

まほろばオリジナル商品

- 純果糖(700g) 567円
- 一二三糖(500g) 876円
- 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
- 井上しょうゆ(720ml) 1,080円
- 特選 減塩醤油(500ml) 918円
- こだわ「本生」(720ml) 1,112円
- まほろば「新醬」(100ml) 1,080円
- (300ml) 1,620円
- (500ml) 2,160円
- まほろばオリジナル商品
- モンゴル塩(1kg) 486円
- 手ベツ塩(500g) 842円
- 七五三塩(300g) 1,080円

まほろばオリジナル商品

No.4529 17-112 8/4