

まほろば自然農園（仁木）、かわいファームの野菜を使った簡単レシピをご紹介します。参考にしてください。

(参考資料: cookpad.com)

ズッキーニ

ズッキーニのトマトマリネ



- ズッキーニ 1本
- トマト 大1個
- にんにくのみじん切り 1かけ
- オリーブオイル 大さじ2
- 白ワインビネガー 大さじ1
- 塩・コショウ 少々

- ズッキーニは5mm幅の輪切りにする。トマトは皮をむいて荒く刻む。(汁は捨てない)
- フライパンにオリーブオイルを半分(大さじ1)熱し、にんにくを入れ香りが立つまで炒める。次にズッキーニを入れて炒め、しんなりしてきたらトマトを汁ごと加え軽く煮詰める。
- 火を止めて白ワインビネガーと残りのオリーブオイルを加える。塩・コショウで味をととのえて冷蔵庫に冷やす。ごま油を回し入れて、軽くかき混ぜる。

青とうがらし

南蛮の肉みそ




- 青なんばん 8本
- 豚挽き肉 200g
- ごま油 大2
- 【調味料】
- ☆味噌 大3
- ☆酒 大2
- ☆みりん 大2
- ☆醤油 大1
- ☆砂糖 大2

- 青なんばんは小口切りにします。
- 調味料☆を合わせておきます。この時点で味見して甘さなど調節。
- 熱したフライパンにごま油をひき、豚挽き肉を炒めます。次になんばんを入れて炒めます。
- だいたい火が通ったら、②の合わせ調味料を入れてさらに炒めます。とろみが出てきたら完成です。

ズッキーニ

ズッキーニ丼



- ズッキーニ 1本
- 大葉 1枚
- しょう油 大さじ1
- みりん 大さじ1
- ごま油 適量
- 白ごま 適量
- ネギ(飾り用) 適量

- ズッキーニは5mmほどの厚さに切る。
- ネギは細く切り白髪ねぎにする。大葉も細切りにしておく。
- フライパンにズッキーニと油を入れ、弱火でじっくり両面焼く。
- みりんとしょう油を入れて絡め、ご飯をよそった丼に盛る。上から②と白ごまを散らして完成。

ピーマン

ピーマンの肉詰め

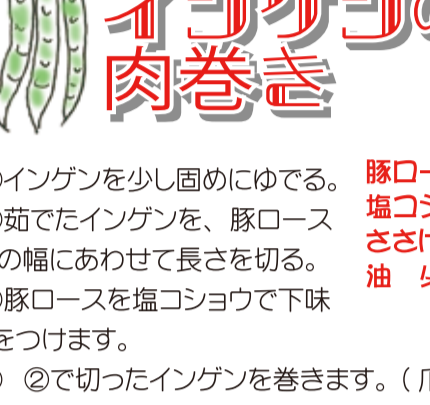


- ピーマン 大3個
- 豚ミンチ 300g
- 玉ねぎ 1/2個
- 人参 1/2本
- 卵 1個
- 片栗粉 大さじ2
- ナツメグパウダー 適量
- 塩、コショウ 適量
- 調味料
- ・トマトチャップ 大3
- ・ウスターソース 大1
- ・ローザビアンカ 1/2
- ・ピーマン・ペーコン チーズ・コーン・パセリなどお好みの物
- ・ピザソースまたはケチャップ適量

- ピーマンに挽肉とサラダ油以外の調味料を入れます。
- 油が手の温度で溶けて馴染む程度に混ぜます。袋を開けてナツメグの香りがしなかつたら追加します。
- ピーマンを半分に切って種を取り、挽肉を詰め、肉側に小麦粉を軽く叩きます。
- フライパンにサラダ油を入れて肉側を下にし、乗せてから火をつけます弱火でじっくり焼き7割焼いたら返します。
- ④表面がカリッと焼けたら完成です。

インゲン

インゲンの肉巻き



- 豚ロース 10枚
- 塩コショウ 少々
- ささげ一束ほど
- 油 少々

- インゲンを少し固めにゆでる。
- 茹でたインゲンを、豚ロースの幅にあわせて長さ切る。
- 豚ロースを塩コショウで下味をつけます。
- ②で切ったインゲンを巻きます。(爪楊枝いらない)
- 温めたフライパンに豚ロースを巻いたインゲンを並べます。(豚ロースから油がたっぷり出るので、油はひかなくても)両面焼き上がったら出来上がり!

鯖とインゲンの

マヨヌパゲティ



- ささげ 80g
- 鯖の切り身 1切れ
- スパゲティ 100g
- マヨネーズ 大さじ2
- 水 適量
- 塩 少々

- 鍋に水を入れて沸騰させる。塩を入れてスパゲティを茹でる
- 鯖を焼いておく
- 半分に切ったインゲンを茹でる
- インゲンと鯖とマヨネーズを混ぜておく
- 茹でたてのスパゲティと和える

ししとう

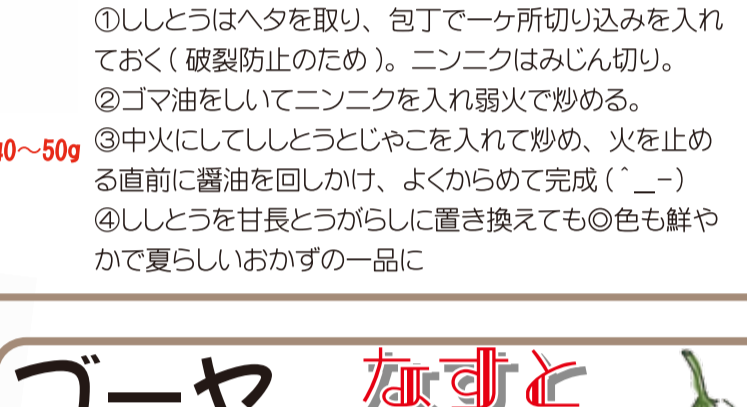


- ししとう 100g
- ちりめんじゃこ 40~50g
- ニンニク 1片
- 醤油 小さじ2
- ごま油 大さじ1

- ししとうはヘタを取り、包丁で一ヶ所斜め切込みを入れておく(破裂防止のため)。ニンニクはみじん切り。
- ごま油をしいてニンニクを入れ弱火で炒める。
- ②の直前に醤油を回しかけ、よくからめて完成(〰)
- ししとうを甘長とうがらしに置き換えても◎色も鮮やかに夏らしいおかずの一品に

ししとうとじゃこの

カリカリ炒め



- ししとうはヘタを取り、包丁で一ヶ所斜め切込みを入れておく(破裂防止のため)。ニンニクはみじん切り。
- ごま油をしいてニンニクを入れ弱火で炒める。
- ②の直前に醤油を回しかけ、よくからめて完成(〰)
- ししとうを甘長とうがらしに置き換えても◎色も鮮やかに夏らしいおかずの一品に

なす

ピリ辛茄子のナムル



- 茄子 3本
- 水 600ml
- 酢 小さじ1
- ☆醤油 大さじ1
- ☆ごま油 小さじ1
- ☆白ごま 小さじ1
- ☆生にんにく 小さじ1
- ☆唐辛子(輪切り) 1本分

- ☆印を合わた
- 茄子は縦に半分に切り、フライパンに水と酢を入れ強火で沸騰させ蓋をし4分茹でる。
- 2を冷水にとり、ザルにあげ水気を切り、1と混ぜ合わせ盛り付けて完成。

ゴーヤ

なすとゴーヤのピリ辛味噌炒



- 豚バラ薄切り 200g
- ゴーヤ大 1本
- 茄子 2~3本
- 味噌 大さじ2杯
- 砂糖 大さじ1杯
- コチュジャン お好みで

- ゴーヤを縦半分に割り、スプーンで種をとる。2~3ミリぐらいの火が通りやすい大きさに切る。
- 茄子も縦半分に切り2~3ミリぐらいの厚みに切る。
- 豚バラを食べやすい大きさに切る。
- 豚バラを炒める。
- ゴーヤと茄子を炒める。
- 材料に火が通ったら、調味料を入れて混ぜる。薄味で設定しているので、お好みで味噌と砂糖、コチュジャンで味を調整して下さい。

まほろば自然農園 かわいファーム

これから入荷してくる野菜たち


ちょっと珍しい!

まほろば デストロイヤー



- じゃがいもとサツマイモを掛け合わせたような外観。じゃがいもの皮が紫色で、芽が赤いためマスクをかぶったような外観ということから「デストロイヤー」が通称名に。深みのあるコクと味わい、粘りある肉質は栄養価が高く、甘味が強いです。サツマイモ+栗+じゃがいものようなイメージ。火が通りやすく、味がしみ煮崩れしません。

まほろば タワラヨーデル



- 赤い皮で肉は黄色。2011年の新品種です。やや粘質で火の通りがよく、煮くずれしにくいです。ポテトサラダにするとクリーミーでおいしく、時間がたっても固くなりません。

かわい シルクスイート




- 何もなくてもスイートポテトのように感じる、上品な甘みです。収穫直後はホクホクですが、貯蔵していくと粘質タイプに変化し甘みも増すサツマイモです。

かわい コリンキー



- 生食用として作られたがほちゃ。生で食べてみるとコリコリしたほろよい食感にほんのりした甘さがあります。皮も食べていて全く違和感がありません。そしてサラダ以外にも漬物や炒め物にしても美味しい。

かわい クィックスイート



- 出来上がりが白っぽいですが、ほくほくとした食感と飽きない味です。ねっとりしたおいもが苦手な人にはおススメです。オーブントースターで30~40分焼くと、甘いねっとりした食感のおいもになります。

まほろば インカのみぞめ



- じゃがいもの中で一番小さい品種で、肉は黄色が濃く、とてもおいしく人気が高い。栗のような食感。煮くずれないので、煮物がおいしいし、粉ふきいれもおいしい。カレーやシチューに入れてもおいしいさを發揮します。また肉色を生かして、お菓子作りにも。

トルティーヤ・サルサソース



●トルティーヤ、トマト、にんにく、玉ねぎ)野菜を全部みじん切りし、酢、塩、タバスコで合える。「タコス」のディップとしておススメ。

まほろば パーブルトメティーヨ



- 日本では激レアな品種。食用ほおすき。メキシコ料理には欠かせない野菜です。ホオズキのような皮をかぶった、トマトに似た野菜だそうです。未熟な青い実はサルサソースに、完全熟した実は甘いのでパイやジャムにしたり生食します。カルシウムや鉄、ビタミンを多く含む健康野菜です。

まほろば ローザビアンカ



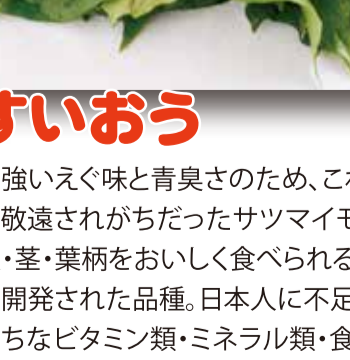
- 果肉は生の時は固く引き締まった感じで、漬物にはあまり向かないようです。しかし、加熱すると果肉が舌の上でとろけるような食感になり、ナスの旨みが口の中に広がります。厚めに輪切りにして両面塩を振りアクを取ってからステーキにしたり、衣を付けてフライにすると美味しいです。

まほろば ブータンチリ



- ブータンは世界で一番唐辛子を食べる国です。ブータンを代表する野菜が「ブータンチリ」。ブータンの料理、エマダチ(唐辛子のチーズ煮込み)、エゼ(ブータン風サラダ)は唐辛子が半分以上入っており、唐辛子を使わない料理はブータン料理ではありません。辛党好きにはおススメ。輪切りにして醤油漬けにしてもいいですね。

かわい すいおう



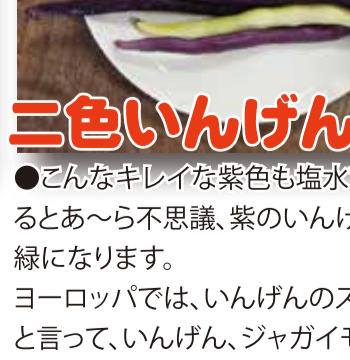
- 強いえぐ味と青臭さのため、これまで敬遠されがちだったサツマイモの葉・茎・葉柄をおいしく食べられるように開発された品種。日本人に不足しがちなビタミン類・ミネラル類・食物繊維が豊富で、夏場の葉野菜として食べたり、青汁として飲むこともできます。茎はぜひキンピラにして...美味しいです。

まほろば タイバジル (ホーババ)



- こんなキレイな紫色も塩水で茹でるとあんな不思議、紫のいんげんは緑になります。ヨーロッパでは、いんげんのスープと言って、いんげん、ジャガイモ、ディル、生クリームのスープです。和風で胡麻和えに、炒め物に....

まほろば 三色いんげん



- こんなキレイな紫色も塩水で茹でるとあんな不思議、紫のいんげんは緑になります。ヨーロッパでは、いんげんのスープと言って、いんげん、ジャガイモ、ディル、生クリームのスープです。和風で胡麻和えに、炒め物に....