



村で購入できる食材を使って
旬で手軽な料理を紹介するよ!



広報紹介レシピ



ひやむぎパスタ

材料（2人分）

ひやむぎ 150~200g
大葉 40枚位

<調味料>

オリーブオイル 大さじ3
牛乳 小さじ1
A しょうゆ 少々
塩 少々
こしょう 少々
粉チーズ 適量
オリーブオイル（ひやむぎにまぶす用） 小さじ1

作り方

1. たっぶりの水でひやむぎをゆで、水気をよく切る。
(少し油を入れて、まぶしておく)
2. 大葉をすり、調味料Aを混ぜて、ソースにする。
3. ひやむぎに2. のソースをまぶし、粉チーズをかけたら、できあがり。

ゴーヤの佃煮

材料（2人分）

ゴーヤ 1本
塩こんぶ 適当（3つまみ位）

<調味料>

油 少々
しょうゆ 大さじ1
A 酒 大さじ1
ごま 少々
さとう 少々

作り方

1. ゴーヤを横半分に切り、タネを取る。薄くスライスして、さっとゆでる。
2. 油をひいて1. を入れ、調味料Aを混ぜて炒め、大さじ1程度の水を加え、水分がなくなったら、塩こんぶをからめて、できあがり。



村で購入できる食材を使って旬で手軽な料理を紹介するよ！



きゅうり納豆

材料（2人分）

きゅうり	1本
納豆	1パック
キムチ	少々
<調味料>	
塩	少々
マヨネーズ	少々
しょうゆ	小さじ1

作り方

1. きゅうりに切り込みを入れて、2～3cm位に輪切りにする。塩をふっておく。
2. 納豆にしょうゆまたは納豆のタレを入れ混ぜておく。
3. キムチを細かく切る。
4. 1.～3. を全部混ぜ、マヨネーズを入れて、できあがり。