



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



丸ナスそうめん

材料（2人分）

丸ナス	1個
そうめん	60g
枝豆	10粒程
トマト（小）	½個
みょうが	1本
大葉	2枚
<調味料>	
塩	少々
麵つゆ	適量

作り方

- 丸ナスを半分に切り、食べやすくするため切れ目を入れる。やわらかくなる程度に蒸してから、冷やしておく。
- 枝豆をゆでて、みょうがを輪切りにし、大葉を線切りにして、まぜておく。
- そうめんをゆでる。
(ゆで時間は商品指定の時間通り)
- 丸ナスの上に、そうめんを乗せ、その上に2. を乗せ、麵つゆをお好みでかける。
- 四つ切にしたトマトを皿に乗せて、出来上がり。

ズッキーニナスマーボー

材料（2人分）

ズッキーニ	1本
長ナス	1本
豚ひき肉	100g
ニラ	少々
にんにく	½片
<調味料>	
油	大さじ1
味噌	小さじ1
片栗粉	適量
酒	少々

作り方

- ズッキーニを縦に半分に切り、中をくり抜いて5～6分焼く。
- 長ナスをココロ大に切り、油をふりかけてレンジで1分程（色がきれいになる）温める。
- にんにくをみじん切りにして、油をひいて、豚ひき肉といっしょにフライパンで炒める。酒もふりかける。
3. に2. を入れ、味噌と水を入れて味付けし、水溶き片栗粉を回し入れる。
- ニラを細かく切り、投入する。
- ズッキーニを4等分位に切り、その上に6. を乗せて出来上がり。



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!



夕顔えびあんかけ

材料（2人分）

夕顔	10cm位
えび（生食）	50g
<調味料>	
塩	少々
砂糖	小さじ1
しょうゆ	少々
だし汁	2カップ
片栗粉	少々

作り方

1. 夕顔の皮をむいて、緑の箇所に塩をふり揉み、さっと茹でる。
2. だし汁に塩、砂糖、しょうゆを入れ、夕顔を入れて煮る。
3. えびを細かくして入れ、水溶き片栗粉を入れとろみをつけたら、出来上がり。