



暦の上では夏も終盤ですが、しばらくは暑い日が続きます。家庭菜園や野菜売り場に嬉々として並ぶ栄養満点、育ち盛りの旬の夏野菜たち。そろそろ食べ方がマンネリ化してきていませんか？今月はそんな夏野菜の魅力を再発見するひとひねりレシピをご紹介します。知らなかった美味しさを見つけ、楽しんで食べ切ってくださいね。

■ オクラのガーリックパン粉焼き

【材料】(2人分)

・オクラ…6本 ・にんにくのすりおろし…少々
・マヨネーズ…大さじ2 ・パン粉…大さじ2 ・塩…少々

【作り方】

① オクラは塩で板ずりをして固めに茹で冷水に取る。② 水分をしっかり拭き取り、にんにくとマヨネーズと塩で合えてパン粉をまぶす。
③ トースターにアルミをひき軽く焦げ目がつくまで焼く。

■ オクラと鶏のささみのなめろう

【材料】(2人分)

・新鮮な鶏ササミ…2本 ・オクラ…8本
・昆布茶…小さじ1 ・塩…少々

【作り方】

① ササミの筋をとり、熱湯で30秒～1分程度、表面全体の色が変わるまで茹でて冷水で冷まし、水分を拭き取ります。② オクラを塩で板ずりし、余分な塩を洗い落としてから2～3分茹でて冷水に取って冷まし、水分を拭き取ります。③ ササミとオクラをみじん切りにして合わせ、水を加えて混ぜ合わせます。④ 器に入れ、昆布だしを加えて混ぜ合わせます、味を見て薄いようなら塩を加えて完成。

■ きゅうりの米粉揚げカレー風味

【材料】(2人分)

・きゅうり…2本 ☆上新粉…40g ☆カレー粉…小さじ1/2
☆塩…小さじ1/2 ・水…少々 ・サラダ油…適量

【作り方】

① きゅうりはピーラーでところどころ皮をむいて模様をつけ、長さを半分に切り、小口から見て放射状に8等分スティック状に。② ポウルに☆を入れて粉と同量を目安に少しずつ水を加え、固めの衣をきゅうりにしっかり絡める。③ サラダ油でカラッと揚げる。※お好みで揚げたてに塩やこしょう(分量外)をふっても。

■ 干しきゅうりの麻婆炒め

【材料】(2人分)

・きゅうり…3本 ・豚挽肉…200g ・にんにく…1片
・しょうが…1片・ごま油…適量 ・鶏ガラスープの素…大さじ1/2
・豆板醤…小さじ1 ・片栗粉(水溶き)…大さじ2(水1/2カップ)

【作り方】

① きゅうりは皮を剥き、1cm位に斜めにスライスしてざるに並べ、半日程度日陰干しする。② フライパンにごま油、みじん切りにしたしょうがとにんにくを加え、香りが立ったら挽肉をフライ返しで返すようにじっくりと炒める。③ 挽肉に火が通ったら、きゅうりを加えさっと炒め、鶏ガラスープ、豆板醤で全体に味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけて完成。

■ 完熟トマトのマリネ

【材料】(2人分)

・トマト…2個 ・パセリやバジルの葉…お好みで
・マリネ液 [オリーブオイル…50cc、塩…小さじ1/2、コショウ…少々、ニンニクすりおろし…1かけ分、玉ねぎすりおろし…大さじ3]

【作り方】

① トマトはヘタをくりぬいて輪切りにする。② 平らな容器にトマトを並べ、上からマリネ液をしかけ、最低30分程度付けておく。③ 器に盛り、玉ねぎと彩りにパセリやバジルなどのみじん切りをあしらって完成。※焼いたフランスパンなどにトマトを乗せても、水分が出るので2日くらいで食べきる。

■ たまごとトマトのトロトロ炒め

【材料】(2人分)

・トマト…2個 ・たまご…4個 ・にんにくみじん切り…2かけ分
☆鶏ガラスープの素…小さじ2 ☆醤油…小さじ2
☆砂糖…小さじ1 ・塩こしょう…適量 ・ごま油…適量

【作り方】

① トマトをくし切りにする(お好みで皮を湯剥きにしても)。② たまごに、☆を入れてざっくりと混ぜ合わせる。③ フライパンを熱し、ごま油でにんにくを炒め、香りが立ったらトマトを強火で炒め、トマトの水分を少し飛ばす。④ ①のたまごを加えてフライパンの底から折り返すように大きく混ぜ、半熟で火を止めて出来上がり。

■ ナスのディップ

【材料】(2人分)

・ナス…大ききより2～3本 ・ニンニク…2かけ
・オリーブオイル…小さじ1 ・牛乳…適宜

【作り方】

① ナスはヘタを落とし、魚焼きグリルの弱火で外側が焦げるまでしっかりと焼く。② 小鍋にニンニクが浸る程度の牛乳を入れ弱火で柔らかくなるまで煮る。③ しっかりと焼けたらナスの皮をむく。④ 材料すべてをミキサーでペーストにして塩で味を調整する。※かりっと焼いたパンやクラッカー(分量外)などにつけて

■ ナスの甘辛炒め温玉添え

【材料】(2人分)

・ナス…大きめ1本 ・しょうが…みじん切りひとかけ分
・片栗粉…大さじ1 ☆みりん…大さじ3 ☆醤油…大さじ2
・あざつき…適宜 ・温泉卵…2個

【作り方】

① ナスは1cm程の輪切りにして水にさらしてアクを抜き、水気をしっかり取ってからビニール袋に入れ片栗粉を加えて口を閉じてまぶす。② フライパンに油を入れ、両面を返しながラスがしんなりするまで焼く。一旦取り出し、しょうがを軽く炒めて香りが出たら☆を加えてナスを戻し、とろみが付くまで炒める。③ 器に盛って温泉卵をのせ、あざつきを散らす。温泉卵をからめて。