

キッチンレシピ号



連日、暑い日が続きます。こまめに水分補給をして熱中症に気を付けて下さいね。今年度も幼児さんを中心に様々な種類の夏野菜を育てました。毎年、子ども達が育ててくれた収穫前の野菜を猿やカラス、鹿に食べられる被害があったのでネットで全体を囲みました。ネットで囲んでも隙間から侵入されたりネットを破られたり……。いろいろとありましたが、たくさんの夏野菜を収穫でき、クッキングで美味しく頂きました！！

夏バテで食欲がない……。なんて事になってませんか？おすすめのレシピを載せていますので、しっかり食べて暑い夏を乗り越えて下さいね。

とり肉ときゅうりの塩こぶ炒め



材料(4人分)

とり肉 180g
きゅうり 270g
ピーマン 60g
人参 60g
塩昆布 適量
塩 適量

作り方

- ①とり肉は食べやすい大きさに切り、きゅうりは縦半分に切って斜めに切る。ピーマンも縦半分に切って種を取り3mm程度の幅に切る。人参は短冊切りにしておく。
- ②フライパンを熱して油をひきとり肉を炒める。とり肉に軽く火が通れば人参、ピーマンの順に炒める。人参とピーマンに火が通ればきゅうりを入れ、塩を加えてさつと炒める。仕上げに塩昆布を炒め合わせて火をとめる。

ポイント

- ・きゅうりは、好みの固さに炒めてください。
- ・塩昆布は炒め過ぎると崩れてしまうので、軽く炒め合わせる程度にしてください。
- ・塩昆布の種類により塩の分量は調整してください。

かぼちゃとツナ和え



材料(4人分)

かぼちゃ 300g
さやいんげん 50g
ツナ 60g
濃口醤油 小さじ1強

作り方

- ①かぼちゃはピーラー等で軽く皮をむき、種とワタを取り除く。さやいんげんはヘタを取り、1cm幅に切る。ツナは軽く水気を切っておく。
- ②かぼちゃは1cm角のサイコロに切る。
- ③鍋に湯を沸かし、かぼちゃとさやいんげんをそれぞれ

柔らかくなるまで茹で、ザルに空けて冷水で冷まして水気をしっかりと切る。

- ④、③とツナをボウルに入れ、醤油で和える。

*美味しいかぼちゃを購入しましょう。かぼちゃを購入する時は軸が太く、切り口がよく乾燥してコルク状になっているもの。軸の周りがへこんでいるもの。皮の表面に艶のあるものを選びます。カット済の時は濃いオレンジ色の物を選んで下さいね。

切り干しハンバーグ



材料(4人分)

合挽きミンチ 300g
切り干し大根 30g
玉ねぎ 180g
パン粉 適量
塩胡椒 適量

作り方

- ①切り干し大根は、ぬるま湯で戻して絞りと、1cm幅に切る。玉ねぎは、粗みじん切りにする。
- ②フライパンまたは鍋に油をひき、玉ねぎをあめ色になるまでしっかり炒めて冷ます。
- ③ボウルに合挽きミンチ、切り干し大根、玉ねぎ、パン粉、塩胡椒を入れ粘りが出るまでしっかりと

こねる。全体がまとまれば、水を少しずつ加えて固さを調整する。

- ④フライパンに油を熱して両面を焼き、中心までしっかりと火を通す。

ポイント

- ・保育園のハンバーグは卵を使いません。固さ調整に水を加えますが、柔らかくて美味しいハンバーグが作れます。玉ねぎはよく炒めて、生地はしっかりとこねて下さい。
- ・切り干し大根の食感を損なわないために、柔らかく戻し過ぎないようにして下さい。

豚肉と秋野菜炒め



材料(4人分)

豚肉 120g
さつまいも 180g
れんこん 120g
人参 60g
しめじ 60g
塩 適量

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切りさつまいも、れんこんは5ミリ幅のいちょう切りにする。人参は短冊切りにしてしめじは、いしずきを切り落してばらしておく。
- ②フライパンに油を熱し、さつまいもとれんこんの両面をこんがり焼き火を通す。火を通したさつまいも、れんこんを一度お皿などに取り出しておく。
- ③再度フライパンを熱して油をひき豚肉を炒める。豚肉に

ほぼ火が通れば人参を加え、柔らかくなればしめじを入れて炒め塩で味を整える。

- ④、③に②を加え、さつと炒め合わせる。

ポイント

- ・さつまいもとれんこんは、オーブンや魚焼きグリルを使っても焼けます。その場合は、鉄板に並べて野菜の上に少量の油を塗ってください。魚焼きグリルの場合は、網にアルミホイルをひいてから野菜を並べると焼けます。同じく野菜の表面に少量の油を塗って下さい。
- ・保育園では炒め物の塩にフランス産のゲランド塩を使っています。スーパーなどでは、様々な種類の塩がありますが、選べば塩辛いだけでなく旨味がありとても美味しいです。今回、紹介した炒め物は塩だけのシンプルな味付けです。好みの塩を探して味付けして下さいね。



(文 伏見)