



野菜料理教室

「夏野菜でごちそうランチ」

料理研究家・野菜ソムリエの大澄かほる先生から旬の道産食材とハーブを使ったレシピ4品を教えてくださいました。その中から2品をご紹介します。



平成26年8月19日開催

ハーブサルシッチャと夏トマトのソース

材料 (4人分)

豚粗ひき肉	300g
ズッキーニ	1本
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	少々
お好みでドライバジル	小さじ1/2
トマト	大2個



下準備

肉を包むためのアルミホイルを長方形にカットしておく。



1人分

185kcal

作り方

- ①豚粗ひき肉は刻んだズッキーニと一緒に塩・こしょうを加えてよく練り、お好みでドライバジルを混ぜ込んでおく。
- ②太めのソーセージ型になるよう、カットしたアルミホイルの上から成形する。
- ③油をひいたフライパンか浅い鍋で転がしながらアルミの上から表面を焼く。
- ④途中でかぶるくらいの水を加えて蓋をし、弱火から中火で蒸し煮する。10分くらいで火が通るので、アルミから外し一口大にカットする。
- ⑤④で使用したフライパンの水を捨て、ざく切りにしたトマトをフライパンで炒めてソースを作り、④に添えていただく。

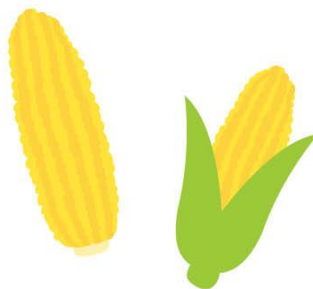
Point

焼いたサルシッチャを、ポトフやパスタの具にしても美味しいです。

とうもろこしの豆乳スープ

材料 (4人分)

茹でたとうもろこし	1.5本分
顆粒コンソメ	小さじ2
豆乳	400cc
水	100cc～
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々
ドライパセリ	適量



1人分

90kcal

作り方

- ①とうもろこしから実をはずし、ミキサー等にかける。
- ②鍋に①のとうもろこし、半分の長さにしたとうもろこしの芯、ローリエ、豆乳、水、コンソメを入れて弱火でゆっくり加熱する。
(沸騰後10分以上コトコトと。)
- ③とうもろこしの芯を取り出し、塩・こしょうで調味しうつわにそそぎ、好みにパセリ等をトッピングしていただく。

Point

とうもろこしの甘みを味わえるスープで、手軽に作ることができます。