

♪今が旬“夏野菜”をつかった簡単レシピ♪

中央区と光塩学園調理製菓専門学校は食を大切にする心を育む「食育」を推進することを目的とした「食育に関する連携協定」を結び、親子を対象とした料理教室などを協働で行っています。今年も10月に行われる予定（詳細は広報さっぽろ9月号に掲載予定）です。ぜひご参加ください。

ここでは、同校のシェフがすすめる夏野菜を使った簡単レシピをご紹介します。ご家庭でも一度お試しください。



▲昨年の食育セミナー in 光塩の様子

一材料（4人分）

- タマネギ・・・・・・・・1個
- ズッキーニ・・・・・・・・1/2本
- 赤パプリカ・・・・・・・・1/2個
- 黄パプリカ・・・・・・・・1/2個
- ニンジン・・・・・・・・1/3本
- キュウリ・・・・・・・・1/2本
- ミョウガ・・・・・・・・4本
- マリネ液 { 白ワインビネガー・350^{ミリリットル}
水・・・・・・・・350^{ミリリットル}
グラニュー糖・・・・・・・・60^{グラム}
ローリエ・・・・・・・・1枚
塩・・・・・・・・3^{グラム}
黒コショウ(粒)・・10粒



野菜のマリネ

【1人分：64kcal/野菜量：156g】

この料理は、食材を余すことなく使うことができますので、エコにつながります。

また、キュウリは全体の90%以上が水分なので、夏の水分補給にはぴったりの野菜ですよ。



なかむら りゅうじ シェフ
西洋料理 中村 竜司

一作り方

- 1 鍋にマリネ液の材料を全て入れ、火にかける。
- 2 タマネギ、ズッキーニ、パプリカ、ニンジン、キュウリを一口大に切っておく。
- 3 1の液体にニンジンを入れ、少し煮て火を止める。残りの野菜を入れてゆっくりと冷まし、冷えたら容器に入れ冷蔵庫で保存する。

この料理は、沸騰したお湯の余熱で鶏肉に火を通すので、暑い夏でも火をあまり使わない省エネ料理です。

また、トマトは栄養価が高く、体を冷やすとも言われているので、夏にはぴったりの野菜ですよ。



みなかみ たかし シェフ
中華料理 皆上 敬司

やわらか茹で鶏の特製ソースがけ

【1人分：330kcal/野菜量：71g】



一材料（4人分）

- 鶏レッグ・・・・・・・・4本
- キュウリ・・・・・・・・1/2本
- トマト・・・・・・・・1個
- 大葉・・・・・・・・4枚
- ゴマドレッシング・大さじ6
- ネギ(みじん切り)・50^{グラム}
- ショウガ(みじん切り)・10^{グラム}
- 塩・・・・・・・・0.4^{グラム}
- しょうゆ・・・・・・・・大さじ2
- 上白糖・・・・・・・・小さじ1
- ゴマ油・・・・・・・・大さじ1
- ラー油・・・・・・・・大さじ1

一作り方

- 1 大きめの鍋でたっぷりお湯を沸かし、鶏レッグ（手羽や手羽元でも可）を入れる。再沸騰したら火を止め、ふたをして約40分そのままにする。竹串などで、中まで火が通ったか確認し、火が通っていない場合は、もう一度沸騰させる。
- 2 ゴマソースの材料を混ぜ合わせる。ラー油はお好みで。
- 3 鶏肉を湯から引き揚げ、骨ごと5～6等分にし、皿に盛り付け、ゴマソースをかける。キュウリやトマト・大葉など、家庭にある野菜を添えてサラダ風に。

気を付けよう！この季節

夏は食中毒菌にも注意が必要で、「つけない・ふやさない・やつつける」を合言葉に、まな板・包丁・布巾を熱湯や消毒剤で殺菌・消毒するとともに、食品の管理にも気を付けましょう。

☆☆☆☆☆



今月号から4回シリーズで、中央区食育マスコット「モリス」が野菜を使ったレシピを紹介させていただきます。

1日3食しっかり食べ、栄養のバランスにも気を付けながら、暑い夏を乗り切りましょう。

《問い合わせ先》

◎「食」について
健康・子ども課

◎レシピについて
光塩学園調理製菓専門学校

☎ (221) 3355

☎ (511) 7221