

夏の料理



今回は、作手地区の特産品「トマト」と「なす」を使った料理を紹介します。作手産の野菜は、有機工房や、手づくり村の山家市でも購入することができます。さっぱりしていて、暑いときにぴったりの料理ですよ。ぜひ、挑戦してみてください。

◆ トマトとなすの未来くる麺

作手地区は、トマトが特産品です。トマトとなすと、この時期、食卓にのぼるそうめんを使って、イタリアン風に仕上げてみました。カッターチーズも、牛乳から作ってみましょう。



■ 材料（4人分）

そうめん	200g
なす	120g
トマト	50g
ピーマン	40g
たまねぎ	100g
卵	1個
カッターチーズ	少々
バジルか青じそ	少々
サラダ油	少々
コショウ	少々
ケチャップ	大さじ5

■ ポイント

- なすは揚げすぎず、すばやく揚げてください。
- そうめんを茹でるときには、あとから炒めるので、硬めに茹でてください。
- カッターチーズは、牛乳を沸騰させないようにする。



■ 作り方

- ① 半熟のゆで卵を作る。
- ② なすは拍子切りにし、ピーマン・たまねぎ・バジルまたは青じそは千切りにする。
- ③ サラダ油を熱し、なすを揚げる。続いてピーマン・たまねぎを炒め、コショウを振る。
- ④ そうめんを茹でる。
- ⑤ ③の中に茹でたそうめんを入れ、トマトケチャップを入れて混ぜる。
- ⑥ 器に盛ったら、細切りトマト・カッターチーズ・ゆで卵をのせ、バジルか青じそを添える。

カッターチーズ

- ① 牛乳 200cc を熱し、沸騰直前でレモン汁か酢を大さじ1入れ、混ぜる。固まったら取り出す。

調理時間	30分
エネルギー	656 kcal
塩	10.3g

◆ 青トマトのカレードレッシング和え

硬めのトマトで、そのまま食べるのにはちょっと、というトマトにピッタリです。さっぱりしていて、暑いときに最適ですよ。



■ 材料（4人分）

トマト	小4個
カレー粉	大さじ1
たまねぎ	大1
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2
サラダ油	50cc
酢	3/4カップ
しょう油	100cc
みりん	100cc
酒	100cc

■ ポイント

- 一晩寝かせる。朝作って、夜使ってもいいですよ。
- カレー粉は、トマトの青臭さを消すためです。お好みで、カレー粉はいれなくてもおいしいです。

■ 作り方

- ① たまねぎの4/1を摩り下ろし、残りは薄くスライスする。
- ② その他の材料をすべて混ぜ、①とあわせる。
- ③ 一晩寝かせ、お好みでバジル・パセリ・青じそを加える。



調理時間	10分
エネルギー	1404 kcal
塩	29.2 g