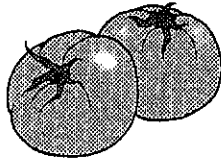


春夏秋冬食材図鑑・夏

主な料理

トマト

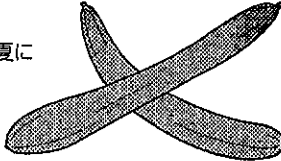
独特の甘酸っぱさが食欲をそそります。夏の体力回復に効果的です。



- ①ラタトゥイユ ②トマトマリネ
- ③トマトオムレツ ④トマトスパゲッティ
- ⑤トマトゼリー (旬の桃と)
- ⑥夏野菜カレー (ルーを使用せず)
- ⑦トマトジャム

きゅうり

体を冷やす効果があり、夏にはぴったりの野菜です。



- ①各種サラダ
- ②蛇腹きゅうり (華風味付け)
- ③わかめと酢の物 (各種酢のもの)
- ④サワー漬 ⑤ジャージャー麺風
- ⑥豚肉と炒め煮

なす

アクがあるので切ったらすぐに水につけて変色を防ぎましょう。



- ①揚げなすびたし ②麻婆なす
- ③しぎなす ④なすの卵とじ
- ⑤なすのひき肉はさみ揚げ
- ⑥なすのカレー炒め

かぼちゃ

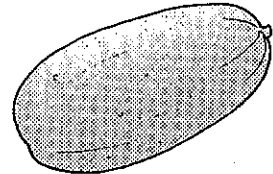
かぼちゃに多く含まれるカロテンは、粘膜を丈夫にし風邪に対する抵抗力効果があります。



- ①パンプキンオムレツ
- ②かぼちゃ煮 ③かぼちゃ天ぷら
- ④パンプキンポタージュ
- ⑤かぼちゃ肉味噌あんかけ
- ⑥パンプキンケーキ

とうがん

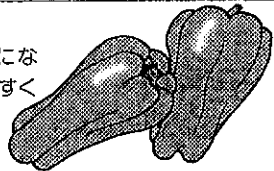
味が淡白なので旨味のある材料と組み合わせるとよいでしょう。



- ①とうがん汁もの (味噌汁も含む)
- ②とうがんのかにあんかけ
- ③とうがんと厚揚げ煮
- ④鶏肉ととうがん煮
- ⑤ツナととうがん炒り煮

ピーマン

完熟すると赤ピーマンになり、甘味が増して食べやすくなります。



- ①チンジャオロース
- ②じゃこピーマン
- ③ピーマン肉詰め煮
- ④ピーマンおかか和え
- ⑤ピーマン味噌炒め

オクラ

5℃以下になると低温障害を起こすので注意が必要です。



- ①納豆とオクラ和え ②スープ
- ③七夕そめんに星型
- ④おかか和え ⑤おひたし (丸ごと)

枝豆

さやが密集して豆が丸くふくらんでいて、さやに産毛があり濃い緑色のものを選びましょう。



- ①枝豆ごはん ②すんだ団子
- ③酢のもの、サラダの和えもの
- ④枝豆とじゃこチャーハン
- ⑤枝豆入り卵焼き

主な料理

つるむらさき

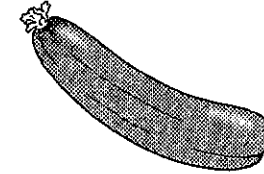
油との相性がよいので、炒め物、揚げ物に向いています。



- ①おひたし
- ②納豆とつるむらさき和え
- ③スープ
- ④つるむらさき中華炒め
- ⑤ごま和え

ズッキーニ

きゅうりの一種かと思いきや、実はかぼちゃの一種です。



- ①ラタトゥイユ
- ②ズッキーニとトマトスープ
- ③ズッキーニ焼き味噌かけ
- ④ズッキーニの香味マヨネーズ焼き
- ⑤ズッキーニフライ

モロヘイヤ

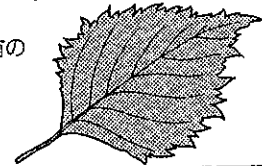
生葉を刻むとオクラのような粘りがあり、クセがなく、かすかな甘味があります。



- ①納豆と和えもの
- ②スープ (エジプト料理でにんにくと)
- ③おかか和え
- ④天ぷら ⑤卵焼き

大葉

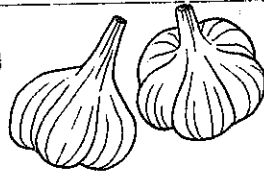
青ジソの葉のことで、特有のにおりと辛味があります。



- ①いわしと巻いて揚げものに
- ②大葉となす炒め
- ③南蛮揚げの風味に
- ④夏の汁もの
- ⑤夏の寿司類に

にんにく

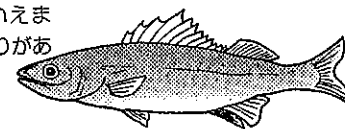
保存は高温多湿をさけ、夏場は冷蔵庫で保存しましょう。



- ①各種料理の香味野菜として
- ②カレー作りに
- ③ガーリックトースト
- ④ガーリックライス
- ⑤玉ねぎとドレッシングに

すずき(鱧)

夏の白身魚の代表といえます。少しクセのある香りがあります。



- ①すずきあかね焼き (にんじんのすりおろしとマヨネーズをまぶす)
- ②すずきムニエル・レモン添え
- ③すずき磯辺焼き ④すずき南部焼き
- ⑤すずきソテートマトソースかけ

真いわし(真鰯)

新鮮なものは刺身やマリネで食べるのがおすすめです。たたきやすりみにも。



- ①いわしのしょうが煮 (圧力鍋で骨まで軟らかく)
- ②いわしのカレー風味フライ
- ③いわしのマリネ ④いわし団子汁
- ⑤いわしの松風焼き

かつお(鰹)

良質のたんぱく質を含み、ビタミンB1や鉄分が豊富なので疲労回復や貧血に効果があります。



- ①かつおの角煮 (佃煮風)
- ②かつおのかりんとう
- ③かつおのフレーク
- ④かつお華風炒め
- ⑤かつおのカレー風味揚げ