

JA越智今治女性部 「なるちか放送料理 (R5.5.27)」 レシピ



☆甘とう美人のちりめんマヨネーズ (2人分) ☆

- ・甘とう美人・・・4本
- ・ちりめん・・・20g
- ・マヨネーズ・・・30g
- ・ピザ用チーズ・・・30g



- ① 甘とう美人のヘタを取り縦半分に切る。
- ② 切り口にちりめん、マヨネーズ、チーズの順にのせる。
- ③ ②を皿に載せ、トースターで7～10分焼いて完成。

\*お子様でもパクパク。ご飯がすすみます! (ビールも!!)

☆甘とう美人の天ぷら (2人分) ☆

- ・甘長とうがらし・・・4本
- ・米粉入り天ぷら粉・・・50g
- ・水・・・60ml
- ・揚げ油・・・適量
- ・天つゆ・塩・・・適量



- ① 甘とう美人はへたを取り水洗いして縦半分に切ります。
- ② てんぷら粉と水を混ぜ合わせ衣を作ります。
- ③ 甘とう美人に衣をつけ、熱した油 (170～180℃) で揚げます。

\*熱々を食べてね。

☆甘とう美人のオイスターソース炒め (2人分) ☆

- ・甘長とうがらし・・・4本
- ・ちりめんじゃこ・・・30g
- ・オイスターソース・・・小さじ2
- ・塩コショウ・・・適量
- ・こめ油・・・適量



- ① 甘とう美人は乱切りにします。
- ② フライパンにこめ油をひいて、甘とう美人とちりめんじゃこを炒めます。
- ③ 塩コショウかけて、オイスターソースを回しかけて炒め合わせて完成です。

\*豚バラ肉や、鶏肉を入れて一緒に炒めても美味しいですよ!

ボリューム満点のおかずになります(^\_^)

## ☆なすのさっぱり焼きびたし（2人分）☆

- ・なす・・・・・・・・・・4本
- ・ごま油・・・・・・・・適量
- ・はだか麦のまろやか黒酢・・1/2カップ
- ・水・・・・・・・・・・1/2カップ
- ・おろししょうが・・適量
- ・小ねぎ・・・・・・・・2本
- ・かつおぶし・・・・・・1袋



- ① なすは縦半分に切って、皮に切り込みを入れます。
- ② フライパンにごま油を多めにひいて熱し、なすを外側から両面2分ずつ焼く。
- ③ 黒酢・水を加えて煮立ったら中火にして5分煮込む。
- ④ なすを器に盛り付けて、小ねぎ、おろししょうがを散らして完成です。

## ☆きゅうりの浅漬け☆

- ・きゅうり・・・・・・・・・・6本（600g） ・砂糖・・・・・・・・大さじ2
- ・鶏がらスープの素・・小さじ2 ・酢・・・・・・・・大さじ2 ・塩・・・・小さじ2

- ① きゅうりはヘタを切り落とし、ハサミまたは包丁で2cm幅に切りポリ袋に入れます。
- ② 調味料を袋に入れてかるく手でもみ、冷蔵庫に入れて30分ほどおいて完成。

## ☆きゅうりのピリ辛漬け☆

- ・きゅうり・・2kg ・三温糖・・300~400g ・みりん・・30cc
- ・しょうゆ・・400cc ・酢・・・・・・・・300cc ・しょうが・・80g ・赤唐辛子 2~3本

- ① きゅうりを縦半分に切って、斜めに切る。
- ② 鍋に三温糖、しょうゆ、酢、みりん、赤唐辛子、きゅうりの千切りを入れて、沸かす。
- ③ 煮立ったら、きゅうりを入れて10分間炊く。
- ④ きゅうりを取り出して、調味料と別々に冷ます。
- ⑤ 冷めたら、きゅうりと調味料を合わせて冷蔵庫で保管する。

\*作りたてはやわらかいが、冷めるとシャキシャキしてきます。



## ☆きゅうりのピクルス☆

- ・きゅうり・・・・・・・・1本 ・人参・・・・・・・・1/2本
- ・ほめられ酢・・・・200ml ・ローリエ・・・・・・・・1枚 ・黒こしょう・・・・5粒

- ① きゅうり、人参を5~6cmの長さに切りそろえる。（瓶の高さにそろえる）
- ② 瓶に野菜を詰めて、ほめられ酢・ローリエ・黒こしょうを入れる。（野菜が浸かるまで）
- ④ 蓋をして保存。翌日には食べれます。

JAおちいまばり産の旬の野菜をたくさん食べて元気な  
体で過ごしましょう♪

