



夏に向けて冷たい麺の アレンジレシピと行事食

まろやかごま坦々つけそば

調理時間 20分

材料/2人分

- ・にんじん 30g・ピーマン 1個・なす 1/2本・豚ひき肉 100g
- ・白髪ネギ少々・そば(乾) 200g、
- 【調味料】・ごま油小さじ1・ラー油小さじ1・すりごま(白) 小さじ2
- A (めんつゆ濃縮 2倍 90ml・無調整豆乳 180ml)

作り方

1. にんじんは5ミリ幅の細切り、ピーマンも細切り、なすは縦半分に切って斜め細切りにする。
2. 鍋にごま油を中火で熱し、挽き肉を加えてぼろぼろになるまで炒める。
3. 挽き肉に火が通ったら、にんじん、ピーマン、なすを加えて炒め、Aを加えて弱火でひと煮立ちさせる。食材に火が通ったら火を止めてラー油を回しかけ、すりごまを加え、器に注ぎ白髪ネギを盛る。
4. そばを表示時間通りゆで、冷水でしめてざるに上げ水気をきって器に盛り付ける。
5. 3のつけ汁でそばを頂く。



※イメージ

夏野菜のヘルシー豆乳うどん

調理時間 15分

材料/2人分

- ・きゅうり 1/2本・オクラ 2本・黄色パプリカ 1/2個・プチトマト 4個
- ・鶏ささみ 2本・白菜キムチ 40g・みょうが適量
- ・ナリタヤ純国産ざるうどん
- 【調味料A】・料理酒小さじ1/2・塩ひとつまみ・砂糖ひとつまみ
- ・ラー油適量 A (無調整豆乳 300ml・白だし大さじ2
- ・すりごま大さじ3・砂糖小さじ2)

作り方

1. Aの調味料は合わせて混ぜ冷蔵庫で冷やしておく。きゅうりは千切り、オクラはゆでて小口切りにする。パプリカは細切り、プチトマトは縦半分に切っておく。
2. ささみにフォークで数カ所穴をあけて耐熱容器に入れ酒、塩、砂糖を全体にまぶす。ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で2分30秒から3分程度加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る。粗熱が取れたら食べやすい大きさにほぐす。
3. ざるうどんを表示時間通りにゆでて冷水で冷やし、しっかり水気を切る。
4. 器にざるうどんを盛り、Aのスープを注ぎ、ささみ、キュウリ、オクラ、パプリカ、プチトマト、白菜キムチ、ミョウガをのせる。お好みでラー油をたらす。



※イメージ

旭村の糖度15度のメロン

材料/2人分

- ・メロン 1/8切(約100g)

作り方

1. 食べる直前に冷やして、食べやすくカットして器によそる。



※イメージ

夏越し(ナゴシ)ごはん

調理時間 20分 ※ご飯を炊く場合の時間入っていません

材料/1人分

- ・雑穀ご飯 200g(1人/100g)・お好みの夏野菜(ゴーヤ 1/4本、玉ねぎ 1/4個、オクラ 2本、なす 1/2本)・カニカマ 50g
- ・天ぷら粉適量
- ・揚げ油適量・塩少々
- 【タレ】・しょうゆ大さじ1・みりん大さじ1・生姜汁小さじ1
- ・レモン汁大さじ1/2・砂糖小さじ1/4・だし汁60ml

作り方

1. 雑穀ごはんを用意する(レトルトでも、白米に混ぜて炊いても)
2. 夏野菜を食べやすい大きさに切る。(ゴーヤは薄く切って塩でもむ)
3. 天ぷら粉を水で溶き、衣をつくり2の野菜とカニカマを加えてさっくり混ぜる。
4. 170度から180度の油で3を丸い形に揚げる。
5. 鍋にだし汁、しょうゆ、みりんを入れて火にかけ、温まったら残りのタレの材料を加える。
6. 器に雑穀ご飯を盛り、4をのせて5をかけて完成。



※イメージ

夏越しご飯とは？

夏越しご飯とは、雑穀ご飯の上に茅の輪をイメージした丸い食材をのせた行事食です。6月30日の夏越しの祓：ナゴシのハラエ(半年の厄を祓い、次の半年を無病息災で過ごせる様に祈願する厄払いの日)に、夏越しご飯を食べ無病息災を祈りましょう。

