

夏食材のおすすめエコメニュー

ゴーヤのお寿司

材料（4～6人分）

| | |
|--------------|------|
| 米 | 3合 |
| 粉末寿司酢 | 大3～4 |
| 鮭フレーク（粗ほぐし） | 小1瓶 |
| ゴーヤ | 適量 |
| 塩 | 少々 |
| 醤油 | 少々 |
| いりごま | 適宜 |
| （みょうが、大葉等適宜） | |

作り方

- ①米をといで、普通の水加減で30分ほど置いてから、粉末寿司酢を混ぜて炊く。
- ②ゴーヤは、縦半分に切り、種とわたをスプーンで取り除き、薄く切って塩少々をふる。水気をきって、醤油少々で下味をつける。
- ③ご飯が炊きあがったら、全体を軽くほぐし、粗熱をとる。
- ④鮭フレークとゴーヤを混ぜ、ごま等をふる。

※ 寿司めし 3合の目盛の水で吸水

| | |
|----|--------|
| 酢 | 大5 |
| 砂糖 | 大3 |
| 塩 | 小1・1/2 |

- ♥ 季節の食材、自家製食材の使用。
- ・ 調理手順の簡素化で、水・ごみの減量。

夏の卵焼き2種

材料（4～6人分）

| | |
|-----|-----|
| 卵 | 3個 |
| 砂糖 | 大1～ |
| 梅干し | 大1個 |
| 油 | 適量 |

作り方

- ①梅干しは、種をとり、粗く刻む。
- ②フライパンに油をしき、温まったら卵液を流しれ、梅干しを散らして焼く。

| | |
|----------|-----|
| 卵 | 3個 |
| 砂糖 | 小2 |
| 梅干し | 大1個 |
| ゴーヤの微塵切り | 適宜 |
| 油 | 適量 |

- ①ゴーヤは、粗微塵に切って塩をふり、水気を取る。
- ②梅干しは、種をとり、粗く刻む。
- ③卵液にゴーヤと梅干しを混ぜあわせて、フライパンで焼く

- ♥ 季節の食材、自家製食材の使用。
- ・ 調理の簡素化で、洗い物の減量。

カポナータ・チキン

材料（4人分）

| | |
|---------------|-------|
| 鶏肉 | 400 g |
| A：塩小 1/2、胡椒少々 | |
| なす | 2 個 |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| きゅうり | 1 本 |
| トマト | 2 個 |
| ニンニク | 1 片 |
| 油 | 適宜 |
| 酢 | 大 1 |
| 砂糖 | 小 1 |
| 塩 | 小 1/2 |
| 胡椒 | 少々 |

作り方

- ①なす、玉ねぎ、きゅうりは、3 cm角位に切る。
トマトは、一口大に切る。
- ②鶏肉は、やや大きめの一口大に切る。
- ③油、ニンニクを弱火で熱し、玉ねぎ、きゅうり、なすを加え炒める。
- ④③を端に寄せ、油をたして鶏肉を焼く。
- ⑤トマト・酢・砂糖を加え、蓋をしないで中弱火で煮る。
- ⑥塩、胡椒で調味する。

- ♥・ 材料を皮ごと・丸ごと使う。
- ・ 少量ずつ残った材料でも作れる。(人参・かぼちゃ・オクラ等)
- ・ ひと鍋調理で、エネルギー、水等の節約。

地場産梨のジュレがけソフトレヤーチーズ

材料（4人分）

| | |
|-------------|--|
| ヨーグルト | 200 g |
| a 梨 (あられ切り) | 大 1/4 個 |
| 砂糖 | 適量 |
| b | { <ul style="list-style-type: none"> ホエー液+水 砂糖 } |
| | |
| 粉ゼラチン | 1 袋(5 g) |
| 梨 (すりおろし) | 大 1/4 個 |
| ミント | 適宜 |

作り方

- ①ヨーグルトの水分を、充分に切って、(200 g → 70 g 位)
a の梨と砂糖を混ぜて冷やす
- ②b を温めて砂糖を溶かし、ゼラチンを加えてよく混ぜる。
- ③②の粗熱をとって、梨のすりおろしを混ぜ、冷やし固める。(ジュレ)
- ④①を器に等分して入れ、③のジュレをかけて、ミントを飾る

- ♥・ 地元の食材使用
 - ・ 工夫して、食材を手造りする。
 - ・ 食材を使い切る。
- (ホエー液は、スープやサワードリンク、ドレッシングにも使える)
- ※このソフトレヤーチーズは、サラダやスプレッド、デザート等にどうぞ。