



# 旬の食材を つけたレシピ

～ 夏 ～

2011 vol.2



今回は旬の食材のオクラやにんにくを使ったレシピをご紹介します。

- ◆オクラ独特のヌメリ成分はムチンと呼ばれ、整腸作用やアルコールから胃壁を守る働きがあります。栄養価も高く疲労回復効果もありますので、夏バテ予防にもお勧めです。
- ◆にんにくには抗酸化作用もあり、がん予防などの強い味方になってくれます。また、ビタミンB1を含む食材(豚肉や大豆など)と一緒にとることで、疲労回復効果アップです。

## 【冷しゃぶとにんにくのゴマだれそうめん】

約4人分 1人分 約396kcal

- ☆ そうめん(茹で) … 400g
- ☆ 豚肉(しゃぶしゃぶ用) … 120g
- ☆ きゅうり … 2本 せん切り
- ☆ わかめ … 120g
- ☆ もやし … 1袋
- ☆ 卵 … 4個
- ☆ トマト … 2個 スライス
- ☆ ごま(飾り用) … 適宜

- ☆ 豆乳 … 1/2カップ
  - ☆ めんつゆ … 大さじ4
  - ☆ 酢 … 大さじ2
  - ☆ ごま油 … 大さじ1弱
  - ☆ すりごま … 大さじ1
  - ☆ にんにく … すりおろしてお好みで
- } A

調理時間: 約25分

## ～ 作り方 ～

- ①Aの調味料を混ぜて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②茹で卵をつくる。
- ③もやしを茹で、わかめは湯通して、冷やしておく。
- ④豚肉を茹で、冷水で冷やす。
- ⑤材料を切る。(きゅうり、トマト)
- ⑥そうめんを茹で、冷水で洗い、水気を切る。
- ⑦皿に盛り付け、Aの調味料をかけて、ごまをちらす。



～盛り付けイメージ～

## 【だし～山形郷土料理～】

約8人分 1人分 約17kcal

- ☆ オクラ … 7本 粗みじん切り
- ☆ きゅうり … 1本 5mm角
- ☆ なす … 1個 5mm角
- ☆ みょうが … 2個 粗みじん切り
- ☆ 青しそ … 5枚

- ☆ 七味唐辛子 お好みで
  - ☆ 白だししょうゆ 1/2カップ
- } A

\*だしとは\*  
山形県の郷土料理。夏野菜や香味野菜を細かく刻んで調味料で和えたものです。ごはんや豆腐、めん類などにかけて食べます。今回の材料の他にも、納豆昆布やセロリ、長いも、鰹節、油揚げなどお好みで和えても美味しくいただけます。

調理時間: 約15分

## ～ 作り方 ～

- ①オクラを茹でる。(オクラのうぶ毛が気になる場合は、表皮を塩でこすり、水洗いしてから茹でる)
- ②材料(きゅうり、なす、みょうが、青しそ)を切る。なすは水にさらしておく。
- ③①、②を混ぜ合わせ、Aの七味、しょうゆで味付けする。(そのまま食べてもOK。半日くらい冷蔵庫でねかせても美味しいです)



～盛り付けイメージ～