



巻くだけ!  
くるくる巻いたら  
レンジでキン!

## まるごとズッキーニの肉巻き

### 材料 (1~2人分)

ズッキーニ ..... 1本  
豚バラ肉薄切り ..... 100g  
片栗粉 ..... 小さじ1

### 【すべて混ぜておく】

A 濃口醤油 ..... 小さじ2  
みりん ..... 小さじ2  
てん菜糖 ..... 小さじ2  
(お好みの砂糖でOK)  
酒 ..... 小さじ2

### 作り方

- ズッキーニの両端を切り落とし、ところどころピーラーでむく。
- 豚バラ肉薄切りを広げてズッキーニをまるごと巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- 2を電子レンジ対応の耐熱容器に入れたらAをかけてふわりラップをする。
- 600wのレンジで4分、上下を返して2~3分加熱する。
- 食べやすい大きさに切り分けて、残ったタレをかける。



### アレンジ&ポイント

- 豆板醤を加えると大人味に
- 砂糖をマーメイドジャムに変えるとマーメイド照り焼き風に
- ズッキーニは生でも食べられるので、加熱控えめで歯ごたえを残しても、加熱長めでトロトロを楽しんでも◎

かんたん

「○○だけ!」

レシピ



夏野菜!!

モリモリ食べよう

暑くてなんだか元気が出ない、料理するのもおっくう…。  
しっかり食べなくちゃ、と思うものの毎日暑いとキッチンに立つのも嫌になるもの。  
今回はパパッと作れて、夏野菜をたっぷり食べられるかんたんレシピの特集です。

「○○するだけ!」と考えれば少しだけ料理のハードルも下がるかも?  
水分やカリウム、ビタミンをたっぷり含む夏野菜は夏バテの救世主。  
夏野菜をモリモリ食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう!

### 今回教えてくれたのはこの人

たべごと舎  
発酵食スペシャリスト 村木 理紗さん

季節の野菜と発酵調味料や保存食を使った料理教室「たべごと舎」主宰。  
季節を感じながら食べることを楽しむ料理を提案する。彩り豊かな野菜料理が人気。



Instagram





**トウモロコシの  
うま味がぎゅっ!**

**焼くだけ!**



# トウモロコシのチーズカレーピラフ

## 材料 (3~4人分)

- お米 ..... 2合
- 水 ..... 炊飯器のメモリに合わせてから、  
大さじ2の水を足す
- A** カレー粉 ..... 小さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3
- B** とうもろこし ..... 1本  
(半分に切って包丁で芯のまわりの  
実を切り落とす)
- 人参 ..... 1/3本 (50g) → 1cm角
- 玉ねぎ ..... 1/4こ (60g) → 1cm角
- ベーコン ..... 2枚 (30g) → 1cm角
- バター ..... 10g
- ミックスチーズ ..... 大さじ3
- 粗挽き黒こしょう ..... 適量
- パセリ ..... 適量

## 作り方

- 1** お米を洗って炊飯器に分量の水+大さじ2の水を入れて30分以上浸水させておく。
- 2** Aを加えて混ぜ、Bのトウモロコシの芯と実、Bのその他の材料をのせて炊く。
- 3** 炊き上がったらトウモロコシの芯をとりのぞき、ミックスチーズを入れて5分ほど蒸らす。
- 4** 器によそい好みで黒こしょう、パセリをちらす。



## アレンジ&ポイント

- 翌日はホワイトソースをかけてドリアにしたり、目玉焼きや半熟卵をのせるのもgood
- ベーコンをソーセージに変えたり、鶏もも肉に変えればボリュームアップ!
- 野菜はお好みで小さめに切っても◎

**キンキンに冷やして  
召し上がれ**

**冷やすだけ!**



# サバ缶とトマトの冷汁

## 材料 (3~4人分)

- サバ缶 (無塩) ..... 1缶 汁ごと
- 出汁パック ..... 1パック
- 水 ..... 300ml
- きゅうり ..... 1本 2~3mmの輪切り
- みょうが ..... 2本 輪切り  
→ さっと水で洗い辛みをぬく
- しそ ..... 10枚 → 細く切る
- 味噌 ..... 大さじ3
- すりごま ..... 大さじ3
- 木綿豆腐 ..... 1/4パック 75g → 手で割る
- ミニトマト ..... 5こ → 2等分に切る

## 作り方

- 【準備】**野菜などを切る前に、分量の水に出汁パックをつけておく。
- 1** アルミホイルに油(分量外)を薄く塗って味噌を塗り広げトースターで5分ほど焼く。
  - 2** 盛り付け用に、しそとみょうがを少しとっておき、**1**とその他の材料、だし汁をボウルに入れ混ぜ合わせて30分ほど冷やす。
  - 3** 器に盛り付け、しそとごま(分量外)を散らす。



## アレンジ&ポイント

- 冷汁はご飯にかけても、麺にかけても◎
- 時間があれば出汁パックを分量の水に2~3時間つけて水出ししておく。急いでいるときは、氷を入れて冷やしても◎



漬けるだけ!

# レモンスカッシュ

材料 (3~4人分)

- レモン ..... 2こ
- はちみつ ..... 30g
- てん菜糖 ..... 100g  
(お好みの砂糖でOK)
- シナモンスティック ..... 1本
- クローブ (ホール) ..... 3粒
- カルダモン (ホール) ..... 3粒
- 生姜 ..... 3枚
- 炭酸 (無糖) ..... 適量
- ミント ..... 適量

作り方

- レモンは包丁で外側の黄色い皮の部分むき、2~3mmの輪切りにする。
- フリージングバッグに①とAの材料をすべて入れ、袋の外から満遍なく混ぜ合わせる。
- 冷蔵庫で一晩おいてシロップを作る。時間があれば、冷蔵庫で5日くらいおくとマイルドな味わいに。
- グラスに、氷、③のシロップ大さじ1と漬かっているレモンの輪切りを2枚入れて、炭酸を150cc注ぎ、あればミントを飾る。

アレンジ&ポイント

- スパイスと生姜はなくてもOK



つぶすだけ!

# スイカのグラニテ

材料 (3~4人分)

- スイカ ..... 正味300g 皮と種をとる
- てん菜糖 ..... 30g (お好みの砂糖でOK)
- レモンの搾り汁 ..... 大さじ1
- バニラアイス ..... お好みで
- ミント ..... 適量

作り方

- バニラアイス以外の材料をフリージングバッグに入れてスイカを潰し混ぜ、平らにして冷凍庫で凍らす。
- たまに袋の上からもんで、固まるまで5時間以上冷やす。
- 器に入れてお好みでバニラアイスを添える。

アレンジ&ポイント

- バニラアイスなしで、スイカのシャーベットのみのみでも美味しいです
- 分量にプラス生クリーム100gと砂糖大さじ2を足して凍らせると、クリーミーなスイカアイスに!



ニンニクの香りで食欲アップ

揚げるだけ!

# オクラとナスの唐揚げ

材料 (3~4人分)

- オクラ ..... 1パック 5本
- ナス ..... 1本 くし切り  
(オクラとナス合わせて200g)
- 塩 ..... ひとつまみ
- めんつゆ ..... 大さじ1
- にんにく ..... 1かけ (すりおろす)
- 片栗粉 ..... 大さじ2
- こめ油 (お好みの油でOK) ..... 大さじ2

作り方

- ナスは所々ピーラーで皮をむき、横3等分、縦に放射状で6等分のくし形切りにして、塩もみする。
- オクラは板ずりしてサッと洗い大きめの乱切りにする。
- ボウルに水気を拭き取った①と②とめんつゆ、にんにくのすりおろしをいれて5分くらいおき、馴染ませる。
- 再び水分をペーパーで拭き取り、袋に片栗粉と一緒にに入れて振りまぶす。
- フライパンにこめ油を熱し、④を揚げ焼きする。

アレンジ&ポイント

- カレー塩(カレー粉1:塩2)、柚子胡椒やラー油を添えると大人の味に
- 子供はマヨネーズやケチャップをつけても◎

揚げ温度が低いとベタつきやすいので、温度高めでカラッと揚げ焼きする。

