

●春田 悦子



今日の晩ごはんを何にしようかと毎日悩んでいましたが、農家の良さをいかさないと、と思い季節を楽しみ、旬の野菜で料理をする様に心がけています。



じゃが芋なます

**材料 (4人分)**  
 ●じゃがいも/大3個 ●きゅうり/1本  
 ●トマト1個分のしぼり汁 トマトジュース/70cc  
 ●A(合わせ酢) (トマトのしぼり汁/大さじ3 ・酢/大さじ3  
 ・砂糖/小さじ2 ・塩/小さじ1  
 ●B(うす梅酢) (卵/2個 ・塩/小さじ1/5 ・砂糖/大さじ1  
 ・油/大さじ1

**つくりかた**

- ① きゅうりは薄く小口切りにして塩少々をふってしんなりしたら水気を絞る。
- ② じゃがいもは厚さ3mm位に切ってせん切りにし5分ほど水にさらしたつがりの湯で20秒ほど茹で、水気をきる。
- ③ ボールにAの調味料を入れ①と②を加え、混ぜ合わせて出来上がり。



かぼちやの水とじ

**材料 (4人分)**  
 ●かぼちや/400~500g ●玉ねぎ/1/2個 ●バター/大さじ2  
 ●スープの素/2個 塩・こしょう/少々  
 ●牛乳/80cc ●生クリーム/大さじ2

**つくりかた**

- ① かぼちやの皮を除いて3cm厚に、玉ねぎは六つ割位のくし形に切る。
- ② 鍋を中火にかけ、バターを溶かし玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ ②にかぼちやを加えて軽く炒め合わせた後、水をひたひたになるまで注いでスープの素を加え15分ほど煮る。
- ④ ③をミキサーでつぶし滑らかにしたら、塩・こしょう・牛乳・生クリームを加え味をととのえて出来上がり。



きゅうりの湯

**材料 (5~6人分)**  
 ●きゅうり/5本  
 ●A(調味料) ・しょうが/1かけ  
 ・しょうゆ/大さじ3

**つくりかた**

- ① しょうがは千切りにする。きゅうりは乱切りにする。
- ② 調味料Aときゅうりを混ぜる。  
 ※少し酢(大さじ1)を入れてもおいしい。



トマト煮白

**材料 (4人分)**

●米/3合 ●鶏肉/60g ●人参/1/2本  
 ●トマト1個分のしぼり汁 トマトジュース/70cc  
 ●A(合わせ酢) (トマトのしぼり汁/大さじ3 ・酢/大さじ3  
 ・砂糖/大さじ2 ・塩/小さじ1  
 ・薄口しょうゆ/大さじ1  
 ●B(うす梅酢) (卵/2個 ・塩/小さじ1/5 ・砂糖/大さじ1  
 ・油/大さじ1

**つくりかた**

- ① 鶏肉は小口切り、人参はせん切りにする。
- ② 米を洗いい、トマトジュースと水を合わせて3合分に水加減をし、①を加えて炊く。
- ③ トマトをサク切りにして、さらしに入れてしぼる。
- ④ Aを混ぜ合わせ、合わせ酢をつくる。
- ⑤ 炊きあがったご飯に、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ Bを混ぜ合わせ、うす梅酢を作り、せん切りにする。
- ⑦ ⑤を盛り付けて⑥を飾り付けたら出来上がり。

