野菜たっぷり!!

JAゆうき青森産の食材を使った レシピを考案

2024

やさい(831)の日の集い

とうほく営農センター活菜館

3品レシピ考案！

8月31日は やさいの日

ゆうき青森
農業協同組合

×

青森中央学院大学
援農サークル en

JAゆうき青森

作ってみてね♪

カレーの試食あるよ！

●青森県産夏野菜カレー●

〈材料〉(3人前)
・牛バラ肉・・・200ｇ
・ニンニク・・・1欠片
・人参・・・・・1本
・玉ねぎ・・・・1/2個
・大玉トマト・・1つ
・キャベツ・・・1/4個
・長いも・・・・20cm
・カレールー・・1/2箱
・サラダ油・・・少々
・水・・・・・・既定の量－牛乳分
・牛乳・・・・・1/2カップ
・小カブ・・・・3個
・白米・・・・・お好みの量

〈作り方〉
①白米を焚いておく。
②小カブの葉っぱは5cm幅、人参を1cm幅の半月切りにし、ラップをふんわりかけて電子レンジに600Wで2分温める。
③キャベツと小カブは串切り、トマトと長芋は輪切りにし、サラダ油を敷いたフライパンで焦げ目がつくまで焼き、お皿に取り出しておく。
④玉ねぎは串切りにし、ニンニクは縦半分に切って芽を取り包丁の腹で潰す。
⑤鍋にサラダ油を敷き、④のニンニクを入れ、香りが出たら玉ねぎを加え、あめ色になるまで炒め、その後牛バラ肉を入れ、ある程度色が変わるまで炒める。
⑥カレールーの規定量の水と②の人参をいれ、沸騰させてルーを加えて煮込む。
⑦火を止め、牛乳を入れて混ぜる。
⑧お皿に白米とカレー、②の小カブの葉っぱ、③を盛り付けて完成！

●ジャガイモと大葉の生春巻き●

〈材料〉(3人前)
・ジャガイモ・・・・1個
・大葉・・・・・・・10枚
・ライスペーパー・・10枚

（A）
・ポン酢・・・・・・大さじ1
・ごま油・・・・・・小さじ2
・白いりゴマ・・・・1つまみ

〈作り方〉
①ジャガイモを洗い、皮をむき、芽を丁寧にとったら千切りにして10分ほど水によくさらしておく。
②大葉を洗い傷んでいるところと茎を取る。
③（A）をよく混ぜ合わせて中華風タレを作っておく。
※お好みのドレッシングでも代用可能
④ライスペーパーは浅めのお皿に水を入れ、3～4回ほど水にくぐらせ、たためるほど柔らかくなるまで待つ。
⑤ジャガイモの水を切り、ライスペーパーの上に、大葉、ジャガイモの順に乗せ、春巻きのように巻く。
⑥お皿に盛り付けて完成！

●冷製トマトヴィシソワーズ●

〈材料〉(3人前)
・大玉トマト・・・・2玉
・牛乳・・・・・・・200mL
・レモン汁・・・・・小さじ1
・オリーブオイル・・少々
・塩・・・・・・・・少々（ゆでる用）
・塩・・・・・・・・3つまみ（親指・人差し指）
・胡椒・・・・・・・少々

〈作り方〉
①鍋にトマトが水をかぶる程度の水と塩を少々入れ、沸騰させる。
②沸騰したらへたを取ったトマトを入れ、5分程茹でる。
③茹で上がったら皮を取り、ボールに入れてフォークで潰し、牛乳とレモン汁、塩を3つまみ入れて混ぜる。
④ザルか濾し機で濾す。
⑤器に入れ、オリーブオイルをたらし胡椒をかけて完成！