

おつまみしいたけ



<材料>
しいたけ 好きなだけ、マヨネーズ、
パセリ（あれば）

<作り方>

- ①しいたけは石づきを取り、キッチンペーパーで汚れをふき取る。
- ②しいたけのヒダを上にしてアルミホイルに並べ、マヨネーズを絞る。
- ③オーブントースターで約8分焼き、パセリをふってできあがり。

【ひとくちメモ】

お好みでしょうゆを
たらして召し上がれ。
マヨネーズの代わり
にとろけるチーズを
のせて焼いてもおい
しいですよ。



おいしいふくしま いただきます キャンペーン

いわき

×

会津

ミニレシピ集

外出もままならない日々が続いています。
このような時期こそ、ぜひ地元の農林産物に目を向けてみましょう。

「知って食べる」ことは、生産者さんの
応援にもつながります。

いわきの野菜や果物で、おうち時間を楽
しんでくださいね！

発行

福島県 いわき農林事務所

令和3年8月



豚しゃぶサラダ ～梨ドレッシング添え～



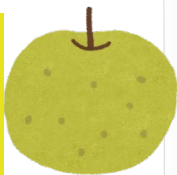
<材料> (2人分)
豚肉薄切り150g、付け合わせの野菜(水菜、きゅうりなど)適量、ドレッシング(梨1/4個、酢大さじ1、サラダ油大さじ1、塩小さじ1/3、こしょう少々)

<作り方>

- ①鍋に湯をわかし、豚肉を重ねないように入れてさっとゆでる。
- ②梨をすりおろし、酢、サラダ油、塩、こしょうを合わせる。
- ③豚肉と付け合わせの野菜を器に盛り、②のドレッシングをかける。

【ひとくちメモ】

梨ドレッシングは豚肉だけでなく、鶏肉や白身魚にも合いますよ。



きゅうりの炒め物



<材料> (2~3人分)
きゅうり2本、にんにく1片(みじん切り)、ごま油大さじ1、酒大さじ1、鶏がらスープの素小さじ1/2、黒こしょう少々

<作り方>

- ①きゅうりはピーラーでしましまに皮をむき、縦半分に切ってスプーンで種をこそげ取り1.5cm厚さの斜め切りにする。
- ②酒と鶏がらスープの素を合わせておく。
- ③フライパンにごま油を熱し、にんにく、きゅうりの順に炒める。
- ④②の調味料を回し入れてからめ、皿に盛って黒こしょうをふる。

【ひとくちメモ】

きゅうりの種を取ると舌触りがよくなります。太く育ってしまったきゅうりも、炒めるとたっぷり食べられますよ。



ミニトマトのマリネ



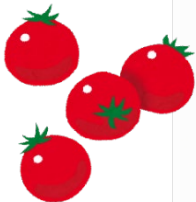
<材料>
ミニトマト 好きなだけ
甘酢(酢100cc、砂糖大さじ2.5、塩小さじ1/2)
※甘酢は市販の調味酢を使うとカンタンです。

<作り方>

- ①トマトは洗ってヘタを除き、先端に包丁で切り込みを入れる。
- ②甘酢の材料をよく混ぜ、砂糖と塩を溶かしておく。
- ③沸騰した湯でトマトを10秒ほどゆでてすぐに氷水にとり、切り込みを入れた部分から皮をむく。
- ④トマトをジッパー付き保存袋に入れ、トマトが1/3浸かる程度の甘酢を注ぎ(余ったら酢の物などにどうぞ)冷蔵庫で30分以上冷やす。

【ひとくちメモ】

ミニトマトの湯むきは面倒ですが、手をかけただけの価値があります。夏バテしそうな時でもペろりといけちゃいますよ。



ねぎの炊き込みご飯



<材料> (茶碗軽く3杯分)
米1合、長ネギ1本、鶏もも肉70g、しょうが1かけ、塩小さじ1/2、しょうゆ小さじ1/2、みりん小さじ1/2

<作り方>

- ①米を研ぎ、同量の水(180cc)につけて30分以上おく。
- ②鶏もも肉は約1.5cm角に切り、しょうゆとみりんをもみこんでおく。
- ③長ネギの白い部分は1cm厚さの斜め切りに、緑の部分は小口切りに、しょうがは千切りにする。
- ④炊飯器に米(水ごと)、塩、鶏もも肉、長ネギ(白)、しょうがを入れて炊く。
- ⑤炊きあがったら小口切りにした長ネギ(緑)を加えて蒸らす。

【ひとくちメモ】

ネギ好きな方は、茶碗に盛ってからさらに追いネギを!

