



夏野菜メニュー① (三朝町老連提供)

炊飯器パエリア(4人分)

米	2合
イカ	120g
むきえび	90g
(※シーフードミックス	210gでも可)
ベーコン	60g
ピーマン	2個(30g)
にんにく	少々
オリーブ油	大さじ1
サフラン	少々
塩	小さじ1/4
コンソメ	3g
レモン(くし切り)	1/2個

- ① 米は洗って、少し少なめの水加減(魚介の汁が出るため)で炊飯器にセットし、サフランを入れて、30分浸水しておく。
- ② ベーコンは、1cm幅に切る。にんにくは、みじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブ油を入れて、にんにくを炒め、更にベーコン、イカ、むきえびを炒める。最後に塩とコンソメを入れてさらに炒める。
- ④ 炊飯器に③を入れて、ご飯を炊く。
- ⑤ ピーマンを輪切りにして、電子レンジで加熱するか、塩茹でしておく。
- ⑥ 炊きあがったご飯に、⑤を混ぜる。
- ⑦ 皿に盛りつけて、くし切りレモンを添える。



トマトの中華スープ(4人分)

トマト	大1個(200~300g)
玉ねぎ	中1/2(80g)
しめじ	1/4袋(50g)
カニ風味かまぼこ	40g
卵	1個
水	3カップ
中華スープの素	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
塩	少々



- ① トマトは、2cm角に切る。玉ねぎは、薄切り、しめじは石づきを取る。カニ風味かまぼこは、少し裂いておく。
- ② 鍋に中華スープの素と水を入れて沸騰させ、玉ねぎ、しめじ、トマト、カニ風味かまぼこを入れて、残りの調味料を入れて味を調える。
- ③ 最後に、溶き卵を入れて出来上がり。



夏野菜メニュー② (三朝町老連提供)

ミニトマトの中華風、蒸しナスの中華和え (4人分)

【ミニトマトの中華風】

※	ミニトマト	12個程度
	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	少々

【蒸しナスの中華和え】

	ナス	2本 (300g)
	しらす干し (微乾燥)	20g
	ごま油	小さじ2
	ネギ (小さい小口切り)	2本
※	砂糖	大さじ1
	しょうゆ	大さじ1
	酢	大さじ1
	ごま油	少々

※同じ漬け汁

【ミニトマトの中華風】

- ① ミニトマトは、皮を湯むきする。トマトのとがった所に十字に切れ目を入れて、熱湯に通した後、冷水にとる。皮をむき、水気をきっておく。
- ② 調味料(※)を合わせて、①を浸しておく。冷蔵庫で冷やして保存しておくとおいしい。

【蒸しナスの中華和え】

- ① ナスはへたを取り、ピーラーで所々皮をむく。長さを半分ににして、水につけてアクを出す。
- ② ナスを1本ずつラップで包み、電子レンジ (600w) で3分加熱する。2個ずつ加熱するのが良い。ラップをしたまま、爪楊枝をナスに刺して、すっと通れば蒸しあがり。
- ③ ②の粗熱が取れたら、ナスを適当な太さに割いて冷やしておく。
- ④ フライパンに、ごま油を薄くひいて、しらす干しをカリっとするまで炒める。最後にネギも入れて、ひと炒めする。
- ⑤ ボウルに調味料(※)をあわせて、③と④を和える。



三朝町老連の女性委員会でトマトを育て皆で収穫し、町栄養士さんによる料理講習会を企画し、開催しました。その後、単位クラブの会長を招いて会食をしました。