

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

夏野菜とイカのピリ辛炒め



夏場が旬のスルメイカと野菜を、サッと炒め合わせて作るピリ辛なおかずです。暑くて食欲がないときにも、ご飯やビールが進んでしまううれしいメニュー。イカは炒め過ぎると硬くなりますので、手早く仕上げましょう。豆板じんの量で、お好みの辛さに調整してお召し上がりください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約407kcal

スルメイカ……………1杯	ごま油……………大さじ2
ナス……………1本	合わせ調味料
パプリカ……………1/2個	酒……………大さじ1
ズッキーニ……………1本	みりん……………大さじ2
トウモロコシ……………1本	酢……………大さじ2
ニンニク……………1片	塩……………小さじ2
ショウガ……………少々	豆板じん……………小さじ1/2

作り方

- (1) イカは内臓、目、くちばしを取り除き、胴は輪切り。足は食べやすい大きさに切る。
- (2) ナス、パプリカ、ズッキーニは大きめの乱切り。トウモロコシは皮をむき包丁で実を芯から切り取る。ニンニクは芽を取り薄切り、ショウガも薄切りにする。
- (3) フライパンにごま油大さじ2とニンニクを入れ、香りが出たらショウガ、ナス、ズッキーニを加えて炒める。
- (4) 全体がしんなりしてきたらパプリカ、トウモロコシとイカを加え、イカが少し白っぽくなったなら合わせ調味料を入れて炒め合わせる。

イタリアンそばサラダ



おそばにたっぷりの生野菜とポーチドエッグを載せ、フレッシュトマトソースでいただく、暑い日にピッタリな一品です。2種のトマトが甘味と酸味を引き出し、とろーり卵がおそばによく絡み、こくをプラス。いろいろな野菜をトッピングしてお召し上がりください。

材料 (2 人 分)

1食当たり約504kcal

ゆでそば……………2人前	こしょう……………少々
トマト (中) ……1個	合わせ調味料
フルーツトマト……………1個	レモン汁……………大さじ1
キュウリ……………1本	塩……………小さじ1.5
ダイコン…50g (キュウリと同量程度)	しょうゆ……………小さじ1
ミョウガ……………1本	EVオリーブ油……………大さじ2
卵……………2個	

作り方

- (1) トマトとミョウガはさいの目切りにし、合わせ調味料に入れて冷蔵庫で冷やしておく。
- (2) キュウリとダイコンは細千切りにする。
- (3) ポーチドエッグは鍋に湯を沸かし0.5%の塩(材料外)を加え、殻を割った卵をそっと落とし入れ約3分ですくい上げる(卵の白身は自然に丸く集まってくるがバラバラな場合は、菜箸で寄せる)。
- (4) そばはゆでてから冷水にさらし、水気を切る。
- (5) 皿にそばを盛り(1)のトマトソースをたっぷり掛け、キュウリとダイコンを添え、ポーチドエッグを載せ、仕上げにこしょうを振る。
- (6) 全体を混ぜ合わせていただく。