



パイナップルの酢豚よりさっぱりおいしい

ナシと厚揚げの酢豚風

調理時間

20min.

280kcal
(1人分)

【材料・2人分】

ナシ…1/2個 厚揚げ…150g 料理酒、醤油…各小さじ2 片栗粉…適量

玉ねぎ…1/2個 ピーマン…1個 生姜、にんにく…各1片

〈調味料〉

A (昆布茶…小さじ1 ケチャップ…大さじ1 (お好みで) 豆板醤…適量 片栗粉…小さじ2

料理酒…小さじ2 醤油…小さじ1 酢…大さじ2 ごま油…適量)

- ① ナシは皮を剥き、一口大の乱切りに。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、一口大に手でちぎり、ボウルに入れて料理酒と醤油をふり下味をつけ、1～2分したら片栗粉をまぶしつける。玉ねぎとピーマンも乱切りに。生姜とにんにくはみじん切りに。
- ② Aの調味料を合わせ、水1/2カップを加えて片栗粉をよく溶かす。
- ③ フライパンにごま油を熱して生姜とにんにくを炒め、香りが立ったら厚揚げを入れてカリッとやき、タマネギとピーマン、ナシを炒め合わせる。野菜がしんなりしたらAを注いでひと煮立ち。とろみがついたら火を止める。

MEMO

玉ねぎの辛味が苦手な人は、炒めあわせる前にあらかじめサツと茹でてから使っても。野菜はシントウ、人参などお好みでアレンジ可能。





ひんやりおいしい夏のデザート
ナシのコンポート

【材料・2人分】

ナシ…1個

メープルシロップ

(またははちみつ)…大さじ2

赤ワイン…1/2カップ

ミントの葉…適量

- ① ナシは皮を剥いてくし形に切ります。
- ② ①のナシとほかの材料を鍋に入れ、煮立ったら弱火で15分、時々かき混ぜながら煮含めます。
- ③ 粗熱がとれたら汁ごと冷蔵庫でよく冷やしていただきます。食べる時にミントの葉を散らさず。



調理時間
25min.
143kcal
(1人分)

※冷やす時間を除く

MEMO 赤ワインではなく白ワインにするとさっぱりする。煮含める時、お好みでシナモンスティックを加えると、ひと味違うお洒落な味に。

1行レシピ

- ナシときゅうりの即席キムチ／一口大に切ったナシときゅうりをキムチの素で和えるだけ。
- ナシのシャーベット／すり下ろした梨を冷凍庫で凍らせるだけ。お好みでレモン汁をかけて。
- ナシの白和え／季節野菜の白和えに小さく切ったナシを混ぜると、食感と甘みがアクセントに。
- ナシカレー／おろしリンゴの感覚で、いつものカレーにすりおろしたナシ少々を入れる。
- ナシの天ぷら／ちょっと意外ですが一口大に切ったナシを天ぷらに。デザート感覚でどうぞ。

主な産地

白岡町、久喜市、神川町

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

編集協力：野菜料理家 庄司いずみ
vege dining 野菜のごはん
<http://ameblo.jp/izumimirun/>

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会