

recipe アレンジひろがる
3 カポナータ

材料(4人分)

- にんにく…………… 1片
- たまねぎ…………… 1個
- なす…………… 1本
- スズキーニ…………… 1/2本
- パプリカ(赤)…………… 1/2個
- パプリカ(黄)…………… 1/2個
- タイム…………… 2枝
- トマトピューレ…………… 200cc
- 白ワイン…………… 50cc
- 板チョコ…………… 10g
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- オリーブオイル…………… 大さじ2
- セルフィーユ…………… 少々



作り方

- ① にんにくを、包丁の腹でつぶしておく。
- ② たまねぎは、1cmの色紙切りにして、なす、スズキーニ、パプリカは1cmのさいのめ切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルと①のんにく、タイムを入れて弱火でじっくり火をかけ、にんにくがきつね色になったらタイムと一緒に取り出す。
- ④ ③のフライパンにたまねぎを入れて炒め、なす・スズキーニ・パプリカの順に炒める。
- ⑤ 白ワインを入れてアルコール分を飛ばし、トマトピューレ、板チョコを加えて材料が柔らかくなるまでしばらく煮込む。
- ⑥ 塩・こしょうで味付けし、器に盛り、セルフィーユを添える。

eco ポイント

保存もできているんなメニューで大活躍。

パスタやバゲット、肉料理のソースとして使えます。



recipe フライパン1つでOK!
2 チキンのハーブ焼き

材料(4人分)

- 鶏もも肉…………… 2枚
 - タイム(飾り用)…………… 4本
- (下味)
- 塩・こしょう…………… 各少々
 - オレガノ…………… 少々
 - タイム…………… 少々
 - ローズマリー…………… 少々
- (レモンソース)
- 塩…………… 小さじ1/2
 - あらびきこしょう…………… 少々
 - レモン汁…………… 大さじ1.1/2
 - オリーブオイル…………… 大さじ2
- (付け合わせ)
- フライドポテト(冷凍)…………… 150g
 - しめじ…………… 1/2パック
 - マッシュルーム…………… 4個
 - サラダ油…………… 適宜
 - 塩・こしょう…………… 各少々



作り方

- ① 鶏肉に下味をつける。しめじは石づきをとりほぐしておき、マッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンを熱々にし、鶏肉の皮目を下にして並べ、焼き色がつくまで焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして中までじっくり焼く。
- ③ 鶏肉を取り出してお皿に並べる。フライドポテト、しめじ、マッシュルームを炒めて塩・こしょうをし、鶏肉の上のせる。
- ④ レモンソースの調味料を合わせて、鶏肉にかけ、タイムを添える。

eco ポイント

鶏肉を焼いた油で付け合わせをつくれれば楽チン。

洗う回数も少なくなるので節水・時間短縮になり、とってもエコ。



おいしく、かしこく、
おうちで旬のecoレシピ

夏の旬の食材を上手につかって、無理なくつくれるおいしい「ecoレシピ」をご紹介します。エネルギーを上手に使いながら、ちょっとした工夫でいろんなアレンジが広がる、夏のメニューをぜひお試しください。

ecoレシピとは? 食材やエネルギーのムダをできるだけ出さず、地元や旬の食材を多く使ったお料理のことです。

今回のテーマ
夏野菜
いっぱいの
洋のアレンジ



● 地元の食材 ● 旬の食材

recipe さっぱり食べれる
**1 冷やしスープ
そうめん**

材料(4人分)

- そうめん…………… 100g
- オクラ…………… 2本
- ミニトマト…………… 2個
- にんにく…………… 1片
- オリーブオイル…………… 少々
- コンソメスープ…………… 2カップ
- 塩…………… 小さじ1/2
- こしょう…………… 少々
- あらびきこしょう…………… 少々

作り方

- ① お湯を沸かして、そうめんを茹で、同じお湯で板ずりしたオクラを2分茹でる。ザルにあげる直前にミニトマトを加えてサッとのお湯に通す。
- ② ①の材料をザルにとり、冷たい水で冷やす。トマトは皮を湯むきする。
- ③ 鍋にみじん切りのニンニクをいれて軽く炒め、コンソメスープ、塩・こしょうで味を整え、冷やしておく。
- ④ 器にそうめんとお湯を盛り、ミニトマト、オクラ、あらびきこしょうを添える。

eco ポイント

そうめんと一緒に野菜を茹でると、時間が短縮され省エネ。

調理時間を短くすることは、省エネの第一歩。



教えてくださった先生は…

総合カレッジSEO富山校 校長
瀬尾三礼さん

甲南女子大学短期大学部において食物栄養を専攻し、辻学園 辻クッキング銀座校で講師として勤務。その後、辻学園フランス校に留学。現在、総合カレッジSEO 砺波本校・富山校で講師を務める。様々な雑誌、新聞の料理コーナーへのレシピ掲載や、県内を中心に食の大切さを伝える講演を行うなど幅広く活躍中。

