

ここでワンポイント！「お料理レシピ」

この夏に宮田の畑で収穫した胡瓜・ナスを収穫し、沢山収穫出来たので集会場で作った料理をお茶会の時などに振舞いました。住人の方々に大変好評良く、美味しいと言って頂きとても嬉しく思います。

参考レシピを載せますので、是非ご自宅で作ってみてくださいね!!

～胡瓜の煮物～

こちら辺でよく食べられる夕顔の煮物は皆さん食べられたことはあると思いますが、胡瓜バージョンもあるのはご存知でしたか？食べられているお宅もあるようです。普通サイズの物より、大きいキュウリは煮物に最高ですよ。

☆材料☆

- ・胡瓜 ・砂糖・・・適量 ・水・・・適量
- ・醤油(普通の醤油でも構いませんが、めんつゆの方が美味です。)
- ・出汁(今回は粉末の出汁です。)

★作り方★

- ① 胡瓜を縦長の短冊状に切ります。(それぞれ食べやすい大きさ)
- ② 鍋に切った胡瓜を入れ、水を入れ柔らかくなるまで煮込みます。
- ③ 柔らかくなったら、出汁粉末を入れ、醤油・砂糖(お好みの量)で味付けします。
- ④ 後はお皿に盛り付け、ちょっと辛目がいいという方は一味などを入れるとよいでしょう。



～茄子の味噌炒め～

私が作ったのは、材料はナスだけのマーボーナス炒め。(笑)とても簡単に作れます。

★材料★

- ・茄子 ・味噌 ・みりん・・・適量 ・砂糖・・・適量

☆作り方☆

- ① ナスを乱切りに切ってフライパンでよく炒めます。
- ② 調味料作りは茄子以外の物(味噌・みりん・砂糖)を混ぜ合わせて、作っておきます。
- ③ 茄子に火がよく通ったら、②で作った調味料を茄子と混ぜ合わせます。
- ④ 後はお皿に盛り付けて完成です!!

