

うま味
ぎゅっ

地元野菜で夏の元氣メニュー

キリンビール、ケンミン食品、敷島製パン（五十音順）協力/JA大阪中央会



オリジナルレシピで 野菜をおいしく!

食研究家 石井達也さん・裕加さん

素材の相性を大切に、簡単でおいしいレシピに定評がある、夫婦で活躍する食研究家。JA大阪とともに、食育活動や大阪地野菜の普及にも力を注ぐ。1月には「魔法のたれ・ソースで早ウマごはん」(家の光協会)を出版。OISHIIブログ <http://ameblo.jp/o-ishii/>

私たちの暮らしに身近な「大阪野菜」。食の安全への関心が高まり、地産地消が唱えられる今、鮮度のよさも素材の持つ野菜本来の味わいで、大阪野菜が注目を集めています。
そんな大阪野菜を使った「グティオリジナルメニュー」の第三弾として、今回は「大阪なす」「毛馬きゅうり」「八尾えだまめ」をクロスアップ。毎日の食卓やおうちのパーティーにも使えそうなアイデアレシピを、食研究家の石井夫妻に教えてもらいました。
どれも簡単＆スピーディーに作れ、口当たりもよいので、暑い夏を乗り切るヘルシーメニューになりそう。冷たく冷やしたビールとの相性も抜群です。
野菜の味わいを引き立てる調味料や食材違いがポイントなので、ちょっとした調理のコツを覚えて、気軽に作ってみてね。

大阪野菜を使った 簡単レシピ

2種+ えだまめの
ゆで方

えだまめときゅうりの冷製ライスパスタ



ピクルスにもおいしい
毛馬きゅうり

都島区毛馬町が起源の毛馬きゅうりは、下部の白い部分を薄くスライスして味わうのがコツ。苦味のある緑の濃い部分は、甘酢につけてピクルスなどに。



材料(2人分)

八尾えだまめ(なければ普通のえだまめ).....1/3カップ(ゆでてさやから出したもの)
毛馬きゅうり(なければ普通のきゅうり)
※毛馬きゅうりは緑の濃い部分をのぞき、下部2/3本を使用.....1本
ベーコン.....2枚
ライスパスタ(ケンミン食品).....160g
白すりごま.....小さじ2
市販のごまドレッシング.....適量
塩.....小さじ1/2
油.....小さじ1/2

作り方

1. きゅうりはピーラーまたはスライサーで薄切りにし、ボウルに入れて塩をしてあえる。ベーコンは1cm幅に切り、薄く油をひいたフライパンでさっと焼く。
2. 大きめのフライパンに湯を沸かし、ライスパスタを入れ、フツフツとした火加減で8分30秒ゆでる(途中、麺が軟らかくなったら一度ほぐす)。ザルにあげ、流水であら熟をとり、氷水で引き締めた後、水切りして皿に盛る。
3. ライスパスタの上にきゅうりの水分をきったもの、ベーコン、ゆでてさやから出したえだまめをちらし、ごまドレッシングを好みの量だけかけ、白すりごまをふる。

モチモチ感とコシのある「ライスパスタ」は、冷製パスタにぴったり。お米100%麺で野菜との相性もgood。

なすのステーキサンドイッチ

材料(2人分)

大阪なす.....2本
春菊の葉.....2株分
大阪ねぎ.....6本
超熱山型5枚スライス(敷島製パン).....5枚
テンメンジャン(中国甘みそ).....大さじ2
マヨネーズ.....大さじ1と1/2
一味唐辛子.....少々
塩.....少々
油.....大さじ6~8

作り方

1. 大阪ねぎは小口切り、大阪なすは5~8mmの輪切りにして、すぐに多めの油で焼く。焼き上がったら薄く塩をして、キッチンペーパーの上に取り出す。
2. ボウルにテンメンジャン、マヨネーズ、一味唐辛子を混ぜ、マイルドみそを作る。
3. 超熱山型5枚スライスを2等分に切り、トースターで焼く。焼いた食パンの片面にマイルドみそを塗って塗り、春菊と焼いたなすを並べ、ねぎをのせてパンではさむ。



大阪なすはキメ細かく
& しっとり食感

南河内地域が主産地で、別名は「千両なす」。新鮮で色つやがよく、きめ細かくしっとりとした食感が特徴。油やミソとの相性もバツグン。

トーストすると、外はサクッ、中はモチリの「超熱山型5枚スライス」。ジュシーな具材や濃いめのソースとよく合います。

石井流 えだまめのゆでかた

基本の材料

さやえだまめ(カットしたもの).....300g
湯.....300cc
塩(粗塩).....小さじ1
砂糖.....小さじ1

作り方

1. えだまめはさやの両端をハサミでカットする。塩の半分の量でもむとよい。
2. 沸騰した湯に塩と砂糖、えだまめを入れる。ふたをして中火で蒸しゆでにする。八尾えだまめは大粒なので、ゆで時間は5~7分が目安。一般のものは3~5分。枝付きが手に入った場合は、切った枝もさやの上にかぶせてからふたをすすと、風味が増す。
3. ゆで上がったらザルにあげ、広げて手早く冷ます。塩味をしっかりつけたい場合は、さらに塩をふる。

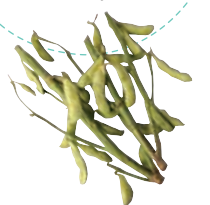


大粒の八尾えだまめは
甘味たっぷり

大きく張った実と甘味たっぷりの味わいが特徴の「八尾えだまめ」。植物性タンパク質や食物繊維が豊富。枝ごとゆでるのが、おいしく仕上がるポイント。

ポイント

- ◆鮮度が大切。買ったらすぐに調理を
- ◆さやの両端はハサミでカット
- ◆お湯の量はえだまめと同量程度で
- ◆塩&砂糖を使い、ふたをして蒸しゆでを



トーク&ランチの楽しいイベントへ行こう

7月19日(土)「大阪産のお米&野菜たっぷり! 食事会」
大人1人2500円(食事&お土産付き)

大阪産のお米や米粉をはじめ、大阪野菜についての楽しいトークと、旬の食材を使ったランチを楽しめるイベント「大阪産のお米&野菜たっぷり! 食事会」が開催されます。

会場は、本町にあるシティプラザ大阪。同ホテル日本料理店の武内幸博料理長が、今が旬の「大阪なす」をはじめとした野菜たっぷりの、おいしくてヘルシーな特別メニューを考案してくれました。

参加費は大人1人2500円(昼食付き)で、新鮮な大阪野菜や協賛企業からのお土産も。先着50組100人限定なので早めに申し込んでね。

日時 7月19日(土)午前11時~午後1時
場所 シティプラザ大阪(地下鉄堺筋線・中央線堺筋本町駅から徒歩6分、谷町線谷町四丁目駅から徒歩7分)。※当日は御堂筋線本町駅から徒歩無料シャトルバスあり
参加費 大人1人2500円(昼食、お土産付き)
定員 50組100人
主催/JA大阪中央会、協力/シティプラザ大阪、農協観光



野菜たっぷりランチを堪能(写真:ハヤシ)

申し込み・問い合わせ
農協観光 大阪支店
☎06(6395)2300
土・日曜、祝日を除く、午前9時30分~午後5時受け付け