

農家の方に聞いた



野菜クッキング

今回のあらんじえ企画「農業体験ツアー」でお世話になった農家の方に、おすすめの簡単野菜レシピを聞いてきました。それを編集部員がアレンジしたものがこの2品。ぜひ作ってみてください！（和三盆）

メニュー1 賀茂なすの田楽



材料(1人前)

賀茂なす	1個
味噌	大さじ1
★ 砂糖	大さじ1
水	小さじ1

作り方

- ①賀茂なすを輪切りにする（長なすなら縦半分切る）。
- ②フライパンになすを入れ、片面を中火で焼く。この間に★を混ぜ合わせておく。
- ③片面に焼き色がついたらひっくり返して焼けた面に★を塗り、弱火でしばらく炒める。
- ④裏面が焼けたら完成！

ワンポイントアドバイス

味噌を塗ったあと、チーズを乗せると洋風になって違った味が楽しめます。

メニュー2 万願寺とうがらしの甘辛炒め

材料(1人前)

万願寺とうがらし	2~3本
塩	ひとつまみ
しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
かつお節	適量

作り方

- ①万願寺とうがらしの種を取り除き、食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンに万願寺とうがらしを入れ、塩をふり中火で炒める。
- ③しょうゆ・みりんを加える。なじんできたら火を止め、かつお節をふってふたをしてしばらく待つ。
- ④好みの食感になったら完成！

ワンポイントアドバイス

万願寺とうがらしはスーパーでも売っていますがピーマンでも代用できます。炒める前にさっとゆるとパリッとした食感が残ります。



はみだし
すてーじ

楽単を落単で落胆
⇒同僚の努力を動力にファイト!!

(理・1 suger2)
(つまりは他力本願；編)