

いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティー紙

No.47



旬のおいしい 夏野菜を堪能！

～見分け方とレシピを紹介～

暑い時季が続きますが、旬の野菜を使った栄養たっぷりの料理を食べて暑さを乗り越えましょう！
今号では、旬のおいしい夏野菜の見分け方とその野菜を使ったレシピをご紹介します。



プレゼントクイズ

この花 なあ～んだ?



ぼくはマメ科。
赤やピンク、
白い花が咲くよ。



黄色い花びらが
5枚ついているのが
ぼくだよ。



赤紫色の小花が
鈴なりに
咲いているよ。



ハイビスカスの花に
似ているのが
わたしよ。



この花は
何の花?



こたえ

絵のヒントを参考にしてね!!

★大型農産物直売所「セレサモス」
などでご利用いただける
「農協全国商品券」1,000円分を
30名様にプレゼントいたします!!

2160033
J A セレサモス
川崎市宮前区宮崎
13-38
①クイズの答え
②郵便番号・住所、
氏名・年齢
③電話番号
④本紙の満足度
(10点満点中□点)
⑤本紙・JAへの
ご感想・ご意見など

Webサイトからの
応募はこちから



応募ははがきまたはwebサイトより

締切日：令和2年6月30日(火)必着

※当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。(発送は7月中旬頃)ご応募で
お預かりした個人情報は、個人情報保護法に基づき、賞品発送以外には使用いたしません。

答えは7月1日(水)にJAセレサモスのホームページ
<https://www.jaceresa.or.jp/>に掲載します。

今が旬!おいしい夏野菜の見分け方と その野菜を使ったレシピを紹介します!



野菜の見分け方



・エダマメ・

枝つきの方が鮮度を保てるので、できれば枝つきを選びましょう。
サヤの色が鮮やかでうぶ毛がきれいについているものが新鮮で、豆がふっくらとしているものがおすすめです。



・トウモロコシ・

皮の緑色が鮮やかなものがおすすめ。
ひげの数と実の数が同じなので、ひげがフサフサなものほど、実の数が多いです。また、ひげの褐色が濃いものほど成熟度が高く、甘めです。
皮が剥いてある場合は、粒が揃っていて、ツヤのあるものを選びましょう。



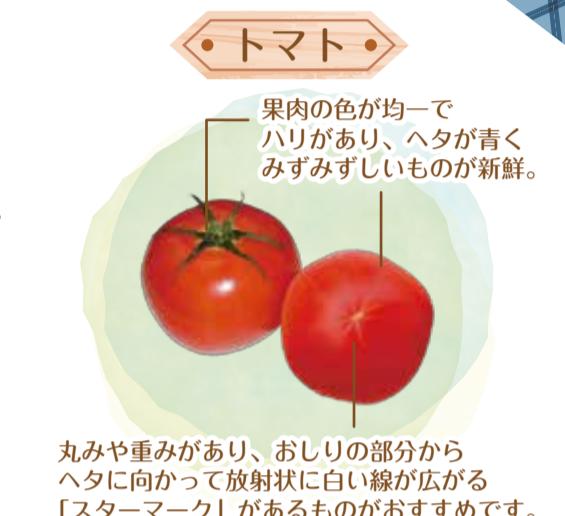
・キュウリ・

表面のイボがとがっているものが新鮮です。
曲がっていても味に影響はありません。
皮にハリと弾力性があり、ずっしりと重い物を選びましょう。



・ナス・

皮に傷がなく、ふっくらとハリがあるもので、ヘタの切り口がみずみずしいものがおすすめ。
手に取ったとき、軽いものは中がスカスカの場合もあるので、注意しましょう。



・トマト・

果肉の色が均一でハリがあり、ヘタが青くみずみずしいものが新鮮。
丸みや重みがあり、おしりの部分からヘタに向かって放射状に白い線が広がる「スターマーク」があるものがおすすめです。

エダマメとトウモロコシのかき揚げ

材料(2~3人分)

エダマメ…300g
天ぷら粉…適量
塩…適量

トウモロコシ…1本
サラダ油…適量
青じそ…3枚

作り方

- ① エダマメは塩茹でし、サヤから出す。トウモロコシは実をさぎ落す。
- ② 天ぷら粉を表示方法に従い、少し固めに溶く。
- ③ ①をボウルに入れ、②を加えてさっくり混ぜる。
- ④ お好みのサイズで③をカラッと揚げる。
- ⑤ お皿に青じそを敷き、④をのせ、お好みで塩を振ったら、できあがり。



キュウリと長イモの梅ポン和え

材料(2人分)

キュウリ…1本
長イモ…150g
梅干し…1個
ポン酢…大さじ2(梅干しがしおい時は、みりん小さじ1)
ごま…適量

作り方

- ① キュウリはヘタを落とし、さいの目に切る。
- ② 長イモも①と同じ大きさのさいの目に切る。
- ③ 梅干しは種を取り、叩いてポン酢と合わせる。
- ④ ①と②をボウルに入れて、③を加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に盛りつけ、ごまをかけたら、できあがり。



揚げナス三杯酢

材料(4人分)

ナス…中4本
★醤油…大さじ3
★塩…ひとつまみ
青じそ…3枚

サラダ油…適量
★みりん…大さじ3
★白だし…大さじ1
大根おろし…適量

作り方

- ① ナスは乱切りにし、素揚げにする。
- ② ★の調味料を全てボウルに合わせる。
- ③ ②に①を加え、味をなじませる。
- ④ 青じそを2~3mm幅に切る。
- ⑤ ③を器に盛り、大根おろしと④をのせたら、できあがり。



トマトのねぎ塩だれ

材料(4人分)

トマト…2~3個
<たれ>
醤油…大さじ2
白すりごま…適量

ネギ…約7cm分
塩…小さじ1弱
レモン果汁…好みで

七味唐辛子…好みで

作り方

- ① トマトをくし切り、ネギはみじん切りにする。
- ② ①のネギとたれの材料をボウルに混ぜ合わせる。
- ③ トマトを器に盛りつけ、食べる直前に②をかけたら、できあがり。

