

# いい感じ

地域とJAを結ぶコミュニティ紙

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。

ホームページ <https://www.jaceresa.or.jp/>



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。  
エンドウマメ

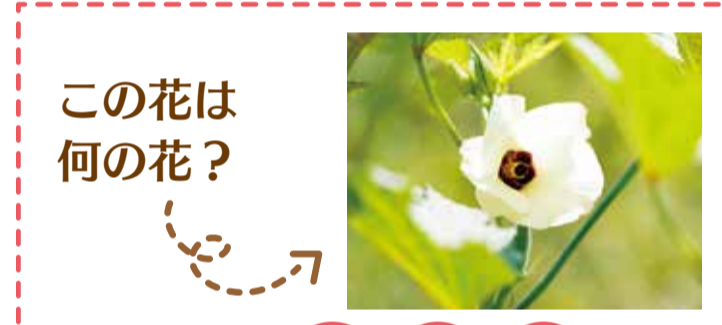


黄色い花びらが  
5枚ついているのが  
ぼくだよ。  
スイカ



赤紫色の小花が  
鈴なりに  
咲いているよ。  
ラッキョウ

ハイビスカスの花に  
似ているのが  
わたしよ。  
オクラ



この花は  
何の花?  
こたえ ○○○  
絵のヒントを参考にしてください!!

★大型農産物直売所「セレサモス」  
などご利用いただける  
「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!!

63 2160033  
JAセレス川崎  
いい感じ係課

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セレス川崎のホームページ  
<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をおすすめ。

ひげの数と実の数と同じなので、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、ずっしりと重いものを選びましょう。

●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。

ガクの部分のトゲがとがっていることも鮮度を見分ける目安になります。

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 トウモロコシ...1本  
天ぷら粉...適量 サラダ油...適量  
塩...適量 青ジソ...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そぎ落とす。
- 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 お皿に青ジソを敷き、④のをせ、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 (梅干しがしょっぱい時は、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 サラダ油...適量 ★酢...大さじ5  
★醤油...大さじ3 ★みりん...大さじ3 ★白だし...大さじ1  
★塩...ひとつまみ 青ジソ...3枚 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 青ジソを2~3mm幅に切る。
- ⑤ ③を器に盛り、大根おろしと④のをのせたら、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 ネギ...約7cm分  
＜たれ＞  
酢...大さじ2 塩...小さじ1弱 醤油...適量  
白すりごま...適量 レモン果汁...お好みで 七味唐辛子...お好みで

＜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。