

☆ ピーマンのえび肉詰め ☆



〈材料〉4人分

ピーマン 4~8個 (120g)

(えび肉だね)

えび 150g (約10尾)

鶏ひき肉 70g

たまねぎ 70g

しょうが 5g

片栗粉 大さじ1

日本酒 大さじ1/2

塩 小さじ2/3

小麦粉 適量

油 適量

(銀あん)

だし汁 大さじ6 (90cc)

砂糖 小さじ1

みりん 大さじ1

薄口醤油 大さじ1

片栗粉 適量

生姜の絞り汁 適量

針生姜 適量

〈作り方〉

- ① えびは殻をむいて尾をとり、背を開いて背ワタを取り、よく洗う。水けをしっかりとふきとり、粗く刻む。
- ② たまねぎと生姜はみじん切りにする。
- ③ ボウルに①とひき肉、②、片栗粉、日本酒、塩を加え、手で全体がまとまるくらいまで混ぜ合わせる。
- ④ ピーマンは縦半分に切って、ヘタと種をとり（ワタや種は多少残っていてもOK）、内側に茶こしで小麦粉を適量ふる。
- ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④のピーマンに③の肉だねを適量ずつ軽く詰め、肉側を下にして押し付けるようにして並べていく。
- ⑥ 中火で焼き、焼き色がついたら裏返し、熱湯カップ1/3を入れて蓋をし、2~3分間蒸し焼きにする。火が通ったら蓋をして水分をとばす。
- ⑦ 銀あんをつくる。小鍋にだし汁と調味料を入れ火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れよく混ぜる。最後に生姜の絞り汁を入れる。
- ⑧ 器に⑥を入れ、⑦をかけ、針生姜を散らす。

☆ 水茄子ときゅうりの冷やし浸し ☆

～水茄子のみずみずしさを生で味わうさっぱりお浸し～



〈材料〉（8人分）

水茄子	2本（200g）
きゅうり	2本（200g）
みょうが	3個（60g）
しょうが	20g
青じそ	少々
かぼすポン酢	80cc
日本酒	50cc
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ2

〈作り方〉

- ① きゅうりは薄切りにし、塩をふり、しばらくおいてから水気をきる。
- ② 鍋に日本酒を入れ煮切る。ボールに煮切り酒、砂糖、ポン酢、ごま油を混ぜ合わせて浸し地を作っておく。
- ③ 水茄子はおしりの部分に十字に切り目を入れて縦に割り、手で一口大に切って②の浸し地に入れる。
- ④ みょうがとしょうがは千切りにし、①のきゅうりと共に、浸し地に加え混ぜ合わせる。
- ⑤ 時々上下を返しながら、冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ⑥ 冷蔵庫からとりだし、器に盛り、青じそを散らす。
※青じその代わりに、青ねぎでも良い。
※セロリーなどを入れても良い

～ 6月の献立例 ～



- ・土鍋炊きごはん
- ・ピーマンのえび肉詰め
- ・水茄子ときゅうりの冷やし浸し
- ・トマトとオクラのみそ汁
- ・ズッキーニと水茄子の糠漬け
- ・甘夏