

## 2021年7月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

### ☆ 焼きとうもろこしご飯 ☆



〈材料〉4~5人分

米	3合
とうもろこし	1本
塩	小さじ1
日本酒	大さじ1
水	600cc

〈作り方〉

- ① 米を洗い、30分浸水する。
- ② とうもろこしは皮をむき、熱した焼き網（魚焼きグリル）でじっくり焼いて表面に焼き色をつける。粗熱をとり、4等分に切って、粒に沿って包丁を入れて実をとる。
- ③ 炊飯器に①、水、日本酒、塩を入れて混ぜる。
- ④ ②をのせて普通に炊く。炊き上がったらさっくりと混ぜる。

### ☆ 夏野菜の塩麴ラタトゥイユ ☆



〈材料〉4人分

トマト	320g (2個)
ズッキーニ	200g (1本)
ピーマン	120g (4個)
玉ねぎ	200g (1個)
茄子	200g (2個)
しめじ	100g (1袋)
生姜	8g (少々)
ニンニク	4g (1かけ)
塩麴	40g (大さじ2)
オリーブ油	6g (小さじ2)
ローリエ	1枚

〈作り方〉

- ① トマトは湯むきしてざく切りにする。
- ② ズッキーニ、ピーマン、玉ねぎ、茄子、しめじは大きめのざく切りにし、ボールに入れ、塩麴をまぶしておく。
- ③ 生姜、ニンニクはみじん切りにする。
- ④ 鍋にオリーブ油を弱火で熱し、生姜・ニンニクを入れ、香りがしたら②の野菜を入れて炒める。
- ⑤ ローリエと①のトマトを汁ごと加えて、蓋をして弱火で蒸し煮にする。途中、上下を混ぜながら、水分が少なくなるまで煮る。

## ☆ モロヘイヤの梅肉和え ☆



〈材料〉 4人分	(可食部分量)
モロヘイヤ	2袋 (80g)
えのきだけ	1/2袋 (80g)
濃口醤油	大さじ 1/2
梅肉	大 1個分 (12g)
かつお削り	1/2P
きざみのり	適量

### 〈作り方〉

- ① モロヘイヤは太い茎の部分は除き、食べやすい大きさにカットする。さっと茹で、冷水にとり、水けをよくきっておく。
- ② えのきだけは半分の長さにカットし、さっとゆで、冷水にとり、水けをよくきる。
- ③ 梅肉は包丁でたたいておく。
- ④ ボールに①②を入れ、醤油を入れよく混ぜる。梅肉、かつお削りを入れてよく混ぜる
- ⑤ 器に盛り、刻みのりを天盛りにする。

## ～ 7月の献立例 ～



- ・焼きとうもろこしご飯～土鍋炊き～
- ・夏野菜のラタトゥイユ
- ・モロヘイヤの梅肉和え
- ・ごま豆腐とオクラの赤だし
- ・水茄子の糠漬け
- ・キウイ