

都市生活 ビオサポ便利 Vol.4 | 2018.8.

今年は、大雨、酷暑、台風と、過酷な夏でした。残暑も厳しいですが、早く、穏やかでさわやかな秋が訪れてほしいものです。

さて、この夏は、野菜にとっても非常に厳しいものでした。

8/10 愛農会との作付会議[※]の際、畑も見せてもらいました。例年ならばあるはずの、出荷できそうな野菜がほと



んどありませんでした。「夏野菜は散々。」「暑すぎて花がつかなかった。」「ミニカボチャは雨で半分腐った。」「キュウリは雨で全部ダメ。」



等々。畑の隅には、日焼けして枯れてしまったピーマンも落ちていました。7月の愛農会の出荷額は、なんと前年の半分以下だったそうです。

でも、畑には、どうにかこの夏を乗り越って収穫できそうなものも… 例年より背は低かったですがオクラとナス、そして少し小ぶりですが冬瓜が育ちつつありました。



オクラ

『畑の便り』で届けられる野菜は、少々傷がついていても、旬の味がギュッと詰まっています。無駄なく美味しくいただきましょう。



冬瓜

※次の秋・冬に向けて、どんな野菜をどれだけ作ってもらうかを、生産者、組合員、職員の三者で話し合う会議。

野菜の品目や状態などは、納品書の裏側に記入されていますので、そちらも合わせてご覧ください。

旬の野菜のレシピ

生活クラブの
健康な食デザイン



■ オクラの豚肉巻き

<材料 (2人分)>

オクラ…1袋(80g)

人参…1/2本(90g)

豚肉スライス…150g

片栗粉…適量

A〔素精糖・みりん風醸造調味料・
純米酢・丸大豆醤油…各大さじ1〕

<作り方>

- ① オクラはヘタの周りをぐるりとむき、真塩適量をふって板ずりする。人参はピーラーでリボン状にする。
- ② 豚肉スライスの上に①の人参を広げ、オクラを芯にして巻く。肉の表面に片栗粉を薄くまぶす。
- ③ フライパンになたね油大さじ1を熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、焼き色がつくまで転がしながら焼く。
- ④ 水大さじ2を加え、ふたをして蒸し焼きにし、Aを加えて煮絡める。



■ 翡翠(ひすい)茄子

<材料 (2人分)>

なす…1本

白だし…小さじ1

かつお細けずり、大葉…適宜

<作り方>

- ① なすのヘタを取り、ピーラーで皮をむき、2cm程度の幅の輪切りにする。
- ② 耐熱皿に並べ、ふわりとラップをして、600Wのレンジで3~4分加熱する。
- ③ 熱いうちに白だしを回しかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に盛り付け、かつお細けずり、大葉の千切りを載せる。

※①の皮は、適当な大きさに切って、油で炒め、醤油を回しかけてきんぴらに！

ビオサポーターからのレシピ提案