

今年の夏も暑い日が続きました！！暦の上ではもう秋ですが、まだしばらくは残暑厳しい日が続きそうです。季節の変わり目は体調を崩しやすいですが、この暑さを耐え抜いて実った野菜たちを美味しくいただいて乗り切りましょう。

暑い時期に食欲が増すものといえば、酸味があるものとスパイシーなもの。今回は晩夏にもぴったり！ちょっとスパイシーで食欲をそそる“おかず味噌”のレシピを紹介します。

このレシピは、20年位前に友人（今でいうママ友）のお義母さんに教えてもらったもので、わが家では思い出の味のひとつです。

旬の野菜のレシピ



■カレーみそ

<主な材料と作り方>

A {にんじん…中1本 玉ねぎ…中1個 にんにく…1片}

菜種油…1/3 カップ ごま油…大さじ3

味噌（好みのもの）…500g

素精糖…140g～200g

カレー粉…大さじ2

- ① Aはすべてすりおろす。（フードプロセッサーを使うと簡単！）
- ② 鍋に菜種油とごま油を熱し、その中に①を入れる。
- ③ 火が通ったら、味噌を加えて混ぜる。
（よく飛び散るので、火傷に注意しながら混ぜてください！）
- ④ 素精糖も加えて、好みの固さになる少し前まで練る（カレー粉を加えると固くなるので）。カレー粉を加える。

きゅうりが美味しい時期は、“もろきゅう”のようにきゅうりにのせて食べるのがわが家の定番の食べ方です。

他に、ご飯にのせてもよし！パンにぬってチーズをのせたピザトーストもオススメです！



野菜とカレー味噌を使ったレシピ

■なすラザニア

＜主な材料と作り方＞ 2人分

なす…1~2本 カレー味噌…適量

ミックスチーズ…適量

- ① 耐熱皿に菜種油を薄く塗る。
- ② 5ミリにスライスしたなすにカレー味噌を薄く塗り、皿に敷く。チーズをのせる。
- ③ もう一段、味噌を塗ったなすとチーズを重ねる。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。



■じゃが芋のカレー味噌炒め

＜主な材料と作り方＞ 4人分

じゃが芋…3個 マヨネーズ…大さじ1

カレー味噌…大さじ3

- ① じゃが芋は一口大の乱切りにする。
- ② ①を電子レンジに約5分かける。
- ③ フライパンを熱し、マヨネーズを入れて溶けたところに②を加える。
- ④ 少し焦げ目がつくまで炒め、カレー味噌を加える。

