

Best recipe

暑さに負けるな！
夏バテ防止レシピ特集



ギガマッシュルーム

直径12cmを超える大きさ
大きくなるほど味や香りはさらに濃厚になる
1万個に1個！？幻の巨大マッシュルーム



プッチーニ

新ってよし！食べてよし！
西洋がぼちゃ「みやこ」の血統
日本生まれのミカゴザン



ドルチェドリーム

甘さが強烈で目が覚め、
フルーティな風味が特徴
異色と特徴のハイカラー



アイコトマト

ゼリー部分が少なく酸味が少ない。
糖度8度以上のフルーティな甘みが特徴。
アイコは社内試食で有名です



みつの彩り

梅の酸味と蜂蜜の甘みのバランスが良く、
甘酢やドレッシングとして大活躍。
はちみつと梅干しから採れる酸味酸味



翡翠茄子(美～ナス)

皮が柔らかく、アクや苦味も少ない。
熱を加えるとトロトロの食感を生みます。
日本生まれの伝説



へべす

皮が薄く果汁がたっぷり
独特の香りと糖がほとんどないのが特徴。
良質な糖質とミネラルが豊富です「アサギナス」



高山にんにく

香りは一般的なものよりやや穏やか。
旨みが多く調理の手間が少ない。
中は空っぽで皮が1枚の薄

材料 (1~2人分)
プッチーニ 1個
茹でたブロッコリー 30g
ベーコン 1枚
クリームチーズ 20g
ドルチェドリーム 1/4個
胡椒 少々
ピザチーズ 1掴み

材料 (2人分)
アイコトマト 15個
みつの彩り 80cc

材料 (2人分)
へべす 1個
翡翠茄子 2本
豚バラスライス 4~5枚
にんにく 1個
トマト缶 1缶
白ワイン 50cc
塩胡椒 適量
砂糖 大さじ1
唐辛子 お好みで
オイスターソース 小さじ1
油 適量 / 酢 大さじ1/2

カプレーゼ風サラダ

ギガマッシュルーム 1/2個
レモン汁 小さじ3 / トマト1個
バジルの葉 適量 / オリーブ油 大さじ2
塩・粗挽き胡椒 適量 / 粉チーズ 小さじ3

ギガマッシュルームの汚れをペーパーで拭き取り、石突を落とす。
お好みの厚さにスライスし、レモン汁をかける。トマトをスライスし、
器に彩りよくバジルの葉と並べ、調味料を振りかけ完成。

南瓜のホットサラダ

プッチーニはラップに包んで3~4分レンジで加熱する。
上部1/5あたりの蓋になる部分をカットし、ワタと種を取り
除き、トースターを温めておく。

茹でたブロッコリーを小房に切り分け、ベーコンとクリーム
チーズは1cm角にカット。ドルチェドリームの粒を外す。
切り分けた具材をボウルに入れ胡椒をふりかけ混ぜる。
南瓜カップに具材を詰め、トースターで5分焼く。一旦取
り出しピザチーズを乗せ溶けるまで焼いたら完成。

アイコトマトの甘酢漬

アイコトマトはヘタを取り、熱湯に入れて30秒ほど茹でた
ら冷水に入れ、皮を剥く。

皮を剥いたアイコトマトをジッパー付きの袋に入れ、
みつの彩りを入れたら空気を抜いて袋を閉じ、冷蔵庫で保
存。1時間ほど漬けたら完成。※水茄子もおススメ！

茄子のトマト煮込み

豚肉は3~4cmにカット、翡翠茄子は縦半分になり飾り包
丁を入れ3~4等分にする。高山にんにくは皮を剥いて食べ
やすいサイズにカットする。フライパンににんにく、鷹の
爪、油を多めに入れて低温で熱し香りに移し、豚肉に塩胡
椒をして焼く。豚肉がほんのりピンクになったら切り口を
下にした茄子を入れる。程よく火が通ったら裏返す。
白ワインに砂糖を溶かしフライパンに注いでアルコールを飛ば
し、トマト缶→オイスターソースをいれ中火で煮込む。
煮詰めたら酢を加えひと煮立させ、塩胡椒で味を調える。
輪切りにしたへべすを飾って完成。

Best recipe



泉州水茄子

水分が多くて柔らかく、
あくが少なく独特の甘みを持つ。
新鮮な物は生でも食べられる



レッドピタヤ

食感はシャキシャキしていて、
酸味は弱く、さわやかな甘みです。
ビタミンB群が豊富



貴陽(プラム)

甘味が強く酸味のバランスがよい。
ジューシーで濃厚な味わい。
「プラムを超えたプラム」

水茄子の生ハム巻

泉州水茄子 1個 / 生ハム 8枚
オリーブオイル 適量 / 黒胡椒 適量

泉州水茄子の額を取り、縞目に皮を剥く。
額に包丁で切れ目を入れ、8等分にさく。
切った茄子に生ハムを巻き、お好みでオリーブオイル
黒胡椒をかけて出来上がり。

レッドピタヤの食べ方

レッドピタヤ食べる1時間ほど前に冷蔵庫で冷やし、
実を縦半分に切り、さらに縦に半分に切ります。
※この時点でスプーンですくって食べてもOK！
手で両サイドからツルツと皮を剥き、食べやすい大きさに
カットし、フォークで食べましょう。
☆食べるときに少し柑橘果汁を振りかけると、
酸味が加わったジューシーな味わいになります

point：じつは皮まで食べれる！？
皮の突起の部分を取り除き、カットして炒めて食べます。
醤油やナンプラーなど辛味を効かせた濃いめの味付けがオススメ!!

プラムの食べ方

貴陽は甘酸が調和しているので、そのまま食べるのがおす
すめ。皮の酸味が気になるようなら皮をむいて下さい。
カットして食べる場合は、縦にぐるりと包丁を入れ、両手
で果実をねじるようにして2つに分けてから切ります。た
だし果実を強く握ると果肉がつぶれるので注意！

つま正SS定期配送

2022年8月号

産学連携の取組の一環として2021年11月より
おうちで美味しく健康に野菜革命を！をテーマに開始した新事業。
今後のラインナップ紹介や、お得な情報をLINEで配信中 →→→

株式会社つま正
神奈川県横浜市神奈川区栄町88-1
TEL:045-441-0889 mail:yokohama@tumamasa.co.jp

