

丸オクラ&赤オクラの天ぷら



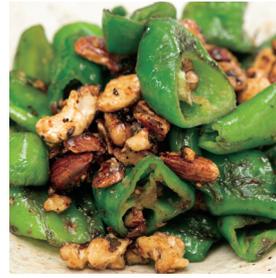
- ・丸オクラ……4本
- ・赤オクラ……4本
- ・揚げ油……適量
- ☆

〔	小麦粉……70g(打ち粉も合わせて)
	卵……1/2個
	冷水……100ml
- ・塩……少々

※写真は丸オクラのみです。

- ①丸オクラと赤オクラのガクをとる。
- ②☆の衣を作る。
- ③オクラに打ち粉をし、②をつけ170度の油で、サクッとするまで揚げる。
- ④お皿に盛り、塩を添える。

土佐甘とうのナッツ和え



- ・土佐甘とう……4本
- ・ミックスナッツ(食塩不使用)……40g
- ・ごま油……大さじ1/2
- ☆

〔	麵つゆまたはだし醤油……大さじ1
	砂糖……大さじ1

- ①☆を合わせておく。
- ②土佐甘とうは2cm幅の斜め切り。
- ③ミックスナッツは袋に入れ、すりこぎ等で粗く砕く。
- ④フライパンにごま油をひき、①を焼き色がつく位に炒め、③を加えて軽く煎り、①を回し入れる。

絹かわなすとお刺身のサラダ



- ・絹かわなす……1/4本
- ・きゅうり……1/3本
- ・カンパチなど刺身……お好み量
- ・みょうが(千切り)……1個
- ・生姜(みじん切り)……大さじ1
- ・青しそ(千切り)……2枚
- ☆

〔	醤油・酢・煎りごま……各大さじ1
	砂糖・ごま油……各大さじ1/2

- ①煎りごまをすり、☆の調味料と生姜を混ぜ合わせる。
- ②ナスは短冊切りにし、塩水(水200CCと塩小さじ1/2)にサッとつける。
- ③きゅうりも同じ大きさに切り、水にさらす。
- ④刺身も同じ位の大きさに切る。
- ⑤①に②③④の水気を切ったものと④とみょうがを入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、青しそを添える。



ワンポイント
アドバイス

皮が薄く果肉が柔らかいので、生で食べるのもオススメです。

朝採れゴールドラッシュだけのポタージュ



- ・朝採れとうもろこし……1本
- ・水……約300CC
- ・塩……少々

- ①とうもろこしは3等分位に切り、実を包丁で削ぎ落とす。
- ②鍋に①の芯と実を入れてかぶる位の水を入れ火にかけ、5分程煮る。
- ③芯は取り除き、粗熱をとってミキサーにかける。
- ④鍋に戻し火にかけ、塩で味を整える。熱いままでも、冷やしても。



収穫後糖度が落ちていくので、購入後出来るだけ早く火を通すとよいでしょう。

土佐甘とうと茄子の肉みそ炒め



- ・土佐甘とう……4本
- ・絹かわなす……1/2本
- ・豚バラ肉……100g
- ・みょうが(千切り)
- ・ごま油……100g
- ☆

〔	みそ・酒・みりん・砂糖・醤油
	……各大さじ1

- ①☆の調味料を合わせておく。
- ②土佐甘とうと絹かわなすは乱切りにし、豚肉は3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、豚バラ、なす、甘とうの順に入れて炒め、①を回し入れて混ぜ合わせる。
- ④器に盛り、上にみょうがを添える。

コリンキー南瓜の千切りサラダ



- ・コリンキー南瓜……1/2個
- ・胡瓜……1/2本
- ・くるみ……少々
- ☆

〔	オリーブオイル……大さじ2
	バルサミコ酢……大さじ1
	はちみつ……小さじ2
	塩……小さじ1/2
- 胡椒……少々

- ①☆を合わせておく。
- ②コリンキー南瓜は、2つに切り種とワタをとって千切りにし、水にさらす。
- ③胡瓜も千切りに、水にさらす。
- ④②と③の水気をとり、①とくるみと合わせる。



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

MALL:yokohama@tumamasa.co.jp

つままさSS
定期配送

「こんな美味しい野菜は初めて食べた!」

と好評を頂いています。おすすめの旬の野菜セットを1年に4回、心を込めて、ご自宅に配送しております。ぜひ一度お試しください。

@yokohama_tumamasa

@YTumamasa



@764sjfr