



つま正 野菜のある暮らし ベストレシピ

野菜をもっと美味しく

ホテルやレストランなどで評判の高いつま正の特別な野菜たちをもつと美味しく食べて頂けるレシピをご用意いたしました。お買い上げ頂いた野菜を使ってお試しください。

2023年

7月号

YouTubeでも
随時レシピを
紹介しています!



はねっ娘枝豆の茹で方 ～八百屋おすすめ～

材料(2人分)

- ・はねっ娘枝豆……1袋
- ・塩(もみ用)……大さじ1
- ・塩(茹で用)……水1Lに対して大さじ1.5

作り方

- ①はねっ娘枝豆はよく洗っておく。
- ②さやの両端を切り落とし、塩をふりゴシゴシこすり合わせる。
- ③たっぷりの水を沸かし塩と②を入れ、再び沸騰したら火を弱めて3~4分茹で(1つ食べて好みの固さに)、ざるにあげる。
- ④うちわ等であおいで冷ます。



絹かわなすと 土佐甘とうの揚げ浸し ～そうめんのつけ汁として～

材料(2人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| ・絹かわなす……1/2個 | ・かつお節……適量 |
| ・土佐甘とう……2本 | ・かいわれ大根……適量 |
| ・大根(おろす)……適量 | ・ごま油……大さじ1.5 |
| ・土生姜(おろす)……適量 | ・かいわれ大根……適量 |
- ☆ 水……300CC
 めんつゆ又はだし醤油……希釈分量
 ・そうめん……2束

作り方

- ①鍋に☆を合わせ、だし汁を作る。
- ②絹かわなすは、2~3cm幅の輪切りにし、土佐甘とうは2等分に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、②を色よく揚げ焼きにし、①の鍋に入れ、ひと煮立ちさせる。

(温かいつけ汁としても、冷やしてもお好みで)

- ④そうめんを茹でて冷水にとり、ひと口大に丸めておく。
- ⑤③を器に盛り、大根おろし、生姜、かつお節、かいわれ大根を添える。