

ヘベスクリームチーズ&クラッカー2種



- 【材 料】
- ・クリームチーズ……100g
 - ・ヘベス……1個
 - ・クラッカー……8枚
 - <生ハム用>
 - ・生ハム……2枚
 - ☆ にんにく(おろし)……少々
 - 塩・胡椒……各少々
 - オリーブオイル……少々
 - ・ディル……少々
 - <はちみつ用>
 - ・はちみつ……大さじ1/2

【作り方】

- ①ヘベスの皮を半個分むき、細かめのみじん切りと、飾り用に千切りにする。
- ②ヘベスを半分に切る。
- ③2つのボールに半量ずつのクリームチーズと①のみじん切りと②を絞り入れ、混ぜ合わせる。
- ④片方のボールに☆を入れ混ぜ合わせ、クラッカーにぬり、生ハム・ディルをのせる。残りのボールに、はちみつを合わせ、クラッカーにぬり、ヘベスの皮を添える。

万願寺とうがらしの揚げびたし



- 【材 料】
- ・万願寺とうがらし……6本
 - ・だし醤油(めんつゆ)……50cc
 - ・水……150cc
 - ・みょうが(千切り)……1個
 - ・かつおぶし……適量
 - ・揚げ油……適量

【作り方】

- ①鍋にだし醤油と水を入れ、火にかける。
- ②万願寺とうがらしは破裂しないよう包丁で切り込みを入れ、油で揚げる。
- ③②を①につける。
- ④器に盛り、みょうがとかつおぶしをかける。

ヘベスサワー



- 【材 料】
- ・ヘベス……1個
 - ・焼酎……50ml
 - ・氷……適量
 - ・炭酸……100ml

ワンポイント アドバイス

焼酎を入れずに、炭酸をサイダーにしてヘベスカッシュもオススメ!



【作り方】

- ①ヘベスは、半分に輪切りにする。
- ②グラスに残りのヘベスを絞り、氷・焼酎・炭酸の順に入れ、①を上に乗せる。

サラダ紫茄子のナムル



- 【材 料】
- ・サラダ紫茄子……1個
 - ・塩(もみ用)……小さじ1/2
 - ・煎りごま……大さじ2
 - ・塩……小さじ1/4
 - ・にんにく(おろし)……少々
 - ・ごま油……大さじ1
 - ・小ねぎ(小口切り)……少々

【作り方】

- ①茄子は短冊に切り、塩もみし、しばらくおく。
- ②①をさっと水で洗い、軽く絞る。
- ③煎りごまをすり、塩・にんにく・ごま油を混ぜ合わせ、②を和える。
- ④器に盛り、小ねぎを添える。

ケル玉ルビーの マリネ



- 【材 料】
- ・ケル玉ルビー……1個
 - ・サーモン刺身……100g
 - ・レモン……1/3個
 - ・プチトマト……4個
 - ・ディル……少々
 - ・ピンクペッパー……少々
 - <ドレッシング>
 - ・レモン汁または酢……大さじ2
 - ・オリーブオイル……大さじ2
 - ・はちみつ……小さじ1
 - ・粒マスタード……小さじ2
 - ・塩……小さじ1/2
 - ・胡椒……少々

【作り方】

- ①ケル玉ルビーをスライスし、5分程水にさらして水気を切る。
- ②サーモンはスライス、レモンはいちょう切り、プチトマトはくし形に切る。
- ③ドレッシングを合わせる。
- ④③にケル玉ルビー・サーモン・レモンを入れ和える。
- ⑤器に盛り、トマト・ディル・ピンクペッパーを飾る。

薩摩とろ茄子の タタキ風



- 【材 料】
- ・薩摩とろ茄子……1個
 - ・ケル玉ルビー……1/2個
 - ・生姜(千切り)……1かけ
 - ・みょうが(千切り)……1個
 - ・大葉(千切り)……4枚
 - ・小ねぎ(小口切り)……適量
 - <調味料>
 - ・だし醤油……大さじ2
 - ☆ ・酢……大さじ1
 - ・砂糖……小さじ1/2
 - ・サラダ油……大さじ1.5

【作り方】

- ①薩摩とろ茄子は、1cm幅の輪切り。ケル玉ルビーは薄くスライスして、5分程水にさらして水気を切る。
- ②調味料を合わせる。
- ③フライパンに油をひき、薩摩とろ茄子を焼き色がつくまで両面焼く。
- ④器に①を並べ、上にケル玉ルビーと薬味をのせ、②をかける。



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