



つま正

ベストレシピ

野菜をもっと美味しく

2023年
8月号

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っ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。



YouTubeでも随時レシピを紹介しています!

私たちつま正がお届けする野菜を作って頂いている農家さんをご紹介します。今回は、まぐろ肥料で美味しいお野菜を栽培されている「丸徳農産」様をご紹介します。まぐろ肥料とは何か?また、代々引き継がれている「丸徳農産」様のお野菜の作り方やこだわりをお伺いしてきました。ぜひご覧ください。



虎の尾唐辛子の素焼き&唐辛子味噌のおにぎり

【材料】

- ・虎の尾唐辛子……6本
- 調味料(おにぎりには倍量)
 - ・みそ……大さじ1
 - ☆・みりん……小さじ1
 - ・砂糖……大さじ1
 - ・だし醤油……小さじ2
- ・ごま油……適量
- ・のり……適量



【作り方】

虎の尾唐辛子味噌のおにぎり

- ①虎の尾唐辛子をみじん切りにする。
- ②調味料を合わせる。(記載の倍量)
- ③フライパンにごま油をひき①を炒め、しんなりしてきたら②を入れ、焦げやすいので、弱火で煮つめる。
- ④おにぎりの具に③を入れ、のりを巻く。

虎の尾唐辛子の素焼き

- ①調味料を合わせて、レンジで30秒加熱する。
- ②フライパンにごま油をひき、虎の尾唐辛子を焼き色がつくまで焼く。
- ③器に盛り、①を添える。

