

引用：島根県しまねブランド推進課資料

旬の食材を使った料理にチャレンジ♪



トビウオの梅団子(4人分)

トビウオ	2匹	卵	1個
梅干し	1個	青しそ	4枚
玉ねぎ	50g	人参	20g
片栗粉	30g	木綿豆腐	1/2丁
塩	少々		
揚げ油			

- ① トビウオの切り身をフードプロセッサーでミンチにする。
- ② 玉ねぎ、人参もフードプロセッサーでみじん切りする。
- ③ 青しそはせん切り、梅干しは種を取り除き、包丁でたたく。
- ④ 豆腐は、水切りをする。
- ⑤ ボウルに①、②、③、④、卵、片栗粉、塩を入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に油を入れて加熱する(約170℃)。
- ⑦ ⑤をスプーンで丸く成型し、油の中に落としてこんがり色がつくまで(6~8分)揚げてできあがり。

(1人分)エネルギー:228kcal 塩分:1.5g

アスパラと牛肉のパスタ風(4人分)

牛バラ肉薄切り	100g	アスパラ(太)	8本
塩	少々	サラダ油	
めんつゆ	大さじ3	ごま	少々

- ① アスパラの根本から3cm程度の部分をピーラーで薄く皮を削ぐ。
- ② 穂先を切り、茎の部分をピーラーで長く削ぐ。
- ③ お湯を沸かし、切ったアスパラをさっと塩ゆでする。
- ④ フライパンに油をひき、牛肉を炒める。
- ⑤ 肉全体に火が通ったら、塩ゆでしたアスパラの水気を絞り一緒に炒める。最後にめんつゆを加えて全体をなじませる。器に盛り、ごまをふりかける

(1人分)エネルギー:158kcal 塩分:0.6g

じゃがいものカレー風味マリネ(4人分)

じゃがいも	150g	にんじん	100g
玉ねぎ	100g	カレー粉	小さじ1/2
ドレッシング			
酢	小さじ2	オリーブ油	大さじ1
トマトケチャップ	小さじ2	塩	少々
パセリ	適宜		

- ① ジャがいもは皮をむき、2cmの角切りにして、水でさっと洗う。にんじんも皮をむき、厚めのいちょう切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 鍋に水1.5カップを沸騰させ、カレー粉、塩小さじ1/2を入れ、人参、じゃがいも、たまねぎの順に入れて柔らかく茹で、ざるに上げる。
- ③ ボウルにドレッシングの材料を入れて混ぜ、②を熱いうちに加熱してあえ、塩少々で味を整える。器に盛り、上にパセリのみじん切りを散らす。

(1人分)エネルギー:80kcal 塩分:0.6g

豚肉とトマトの甘酢炒め(4人分)

豚薄切り肉	300g	片栗粉	小さじ2
しょうゆ	小さじ2	トマト	2個
玉ねぎ	1個	おくら	4本
ごま油			
<甘酢ダレ>			
酢(大さじ2.5)		砂糖(小さじ1/2)	
みりん(大さじ1.5)		しょうゆ(大さじ2)	
片栗粉(小さじ1.5)		おろし生姜	適宜

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切り、片栗粉としょうゆをもみこむ。
- ② トマトはくし切り、玉ねぎは薄いくし切りにする。おくらにはガクをむきとり、表面を塩でこすり、さっとゆで斜め半分に切る
- ③ フライパンにごま油を熱し、①の豚肉を加えて表面をこんがり焼く。玉ねぎを加えさっと炒め、ふたをして蒸し焼きにする。
- ④ 玉ねぎが透き通ってきたら、トマトとおくらを加えてさっと炒め、混ぜ合わせた甘酢だれを加えとろみがつくまで混ぜながら加熱する。

(1人分)エネルギー:208kcal 塩分:1.9g

かみかみサラダ(4人分)

切り干し大根	20g	にんじん	1/4本
きゅうり	1本	ツナ缶(水煮)	1缶
<調味料>			
酢	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
ごま油	大さじ1/2	砂糖	小さじ2
白すりごま	大さじ1		

- ① 切り干し大根はさっと水で洗い、ひたひたの水に20分つけて戻す。水気をきって食べやすい長さに切る。
- ② きゅうりと、にんじんは、千切りにし、塩もみをしておく。ツナは水気をきっておく。
- ③ ボウルに調味料を全て入れて、混ぜたら①、②を入れて混ぜあわせる。(1人分)エネルギー:73kcal 塩分:0.7g

食べ物には、「旬(しゅん)」があります。「旬」とは自然の中でふつうに育てた野菜や果物がとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違いますが、おいしくて栄養もたっぷりです。地元でとれた旬の食べ物は、鮮度もバツグン!!おいしくいただき、自然のめぐみや四季の変化を感じてみましょう。