



タコのカルパッチョ

材料・4人分

- タコ400g ●タマネギ1/2個 ●レタス1/2個 ●トマト2個
- A** ●レモン汁1/2個分 ●塩・コショウ少々
- ショウガ(みじん切り)1片
- B** ●オリーブオイル大さじ3 ●レモン汁1/2個分
- 塩・コショウ少々

作り方

- ①タマネギはうす切りにして水にさらしておく
- ②レタスとトマトはざく切りにする
- ③うす切りにしたタコを皿に盛り、**A**をかける
- ④水を切った①と②に**B**を混ぜる
- ⑤③に④を盛る

材料・4人分

- サバ1尾 ●キュウリ1本
- 片栗粉適量 ●塩少々
- A** ●酢1/4カップ ●塩小さじ1
- 油大さじ1

作り方

- ①サバは3枚におろした後、一口大にそぎ切りにし、塩を振る
- ②①に片栗粉をまぶし、180℃の油で揚げる
- ③キュウリはすりおろし、軽く水気を切っておく
- ④**A**を③とよく混ぜ合わせる
- ⑤②を皿に盛り、④をかける

サバ唐揚げの緑酢和え



作り方

- ①**A**を煮立て、冷やしておく
- ②そうめんは端から1cmくらいのところを結んでゆでる。ゆであがったら冷水にとり、水を切っておく
- ③ニンジンはうすく切り、さっとゆで、星形にくり抜く。卵焼きも星形にくり抜く。オクラは色よく塩ゆでし、うす切りにする
- ④そうめんの結び目を切って器に盛りつけ、②を飾る
- ⑤万能ネギを散らし、①をかけて食べる



七夕そうめん

材料・4人分

- そうめん3~4束 ●オクラ1袋
- 万能ネギ(小口切り)1/2束 ●ニンジン星型4枚分
- 卵焼き星型4枚分
- A** ●だし汁3カップ ●塩小さじ1/2
- 酒小さじ1 ●みりん小さじ1 ●薄口しょうゆ小さじ1

今月のメニュー

多国籍料理で松花堂弁当



連載100回記念特別版

平成26年4月から連載しているこのコーナーが、今月で100回を迎えました。今月は100回記念の特別版。狭山の夏野菜(トウモロコシ、枝豆、トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、オクラ)を使った特別メニューのレシピをご紹介します。



もぐもぐ sayama



枝豆もろこしご飯

材料・4人分

- 米2合 ●トウモロコシ1本 ●枝豆1/4カップ
- 桜エビ(乾燥)10g ●だし2カップ
- A** ●酒大さじ1 ●塩小さじ1/2

作り方

- ①米は洗って、だしに30分つけておく
- ②トウモロコシは粒を芯から外し、ほぐしておく
- ③枝豆はゆで、さやから取り出しておく
- ④①に**A**、②、桜エビを加えて炊く
- ⑤④が炊けたら枝豆を乗せて10分蒸らす
- ⑥さっくり混ぜる

材料・4人分

- 鶏モモ肉2枚 ●タマネギ1個 ●ナス2本
- ピーマン(赤)1個 ●ピーマン(青)2個 ●キュウリ1本
- トマト2個 ●油少々 ●塩・コショウ少々
- A** ●赤唐辛子(輪切り)2本 ●ニンニク(うす切り)2片
- B** ●コンソメスープ1/2カップ ●白ワイン1/4カップ

作り方

- ①鶏モモ肉は大きめの1口大に切り、塩・コショウをする
- ②油を熱した鍋で、①をこんがり焼く
- ③鍋から鶏モモ肉を取り出し、**A**を弱火で炒める
- ④タマネギ、ナス、ピーマン、キュウリを乱切りにし、塩・コショウをして③に加え、強火で炒める
- ⑤④にトマトと取り出した鶏モモ肉を加え、さらに強火で炒める
- ⑥⑤に**B**を加え、塩・コショウで味を調える
- ⑦蓋をして2~3分蒸し煮にする

カポナータ(チキンの炒め煮)



ヤム・ヌア(牛肉のサラダ)

材料・4人分

- 牛肉(ステーキ用)300g
- キュウリ2本 ●ニンジン1本
- セロリ2本 ●トマト1個
- 紫タマネギ1個
- 赤唐辛子3本
- ナンプラー適量 ●油少々
- 塩・コショウ少々
- パクチー少々
- A** ●油小さじ2
- 砂糖小さじ1/2 ●コショウ少々
- B** ●レモン汁1個分 ●ナンプラー大さじ2

※加熱不足による食中毒にご注意ください

作り方

- ①牛肉は両面にナンプラーをつけ、塩・コショウをした後、油を引いたフライパンで表面に焼き色がつくまで焼き、5mm幅に切る
- ②キュウリとニンジンは拍子木切り、トマトはざく切り、紫タマネギはうす切り、セロリは斜めにうす切りにする
- ③赤唐辛子を切ってつぶし、**A**と混ぜ合わせ、さらに**B**と混ぜる
- ④①と②を③で和え、パクチーをそえる

●「狭山市公式キッチン」としてクックパッドにも掲載しています!



問合せ 広報課へ内線7161

もぐもぐ sayama