



なすとひき肉のザーサイ炒め丼



ザーサイを加えることで、簡単に本格的な味が楽しめます。なすやピーマン、赤パプリカなどの夏野菜には、紫外線から肌や目を守るビタミンCやビタミンB群、βカロテンが豊富な上、ほてった体を冷やす作用もあります。旬の食べ物には、体にうれしい機能がしっかり備わっているのです。

材料	(2~3人分)
なす(中)	3本(380g)
ピーマン	1コ
赤パプリカ	1/8コ
ネギ(中太)	1/2コ(35g)
ザーサイ(味付き・瓶入り)	35g
油	大さじ1
豚ひき肉	50g
しょうゆ	大さじ1/2
A 塩	小さじ1/4
こしょう	少々
うま味調味料	少々
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
ご飯	2人分
白髪ネギ	適宜

作り方

- ① なすはヘタを落とし、皮をむいて、1本を12等分に切って水に浸します。
- ② ピーマンと赤パプリカは小角切りにし、ネギとザーサイは、みじん切りにします。
- ③ 高温の油で、①を色づくように揚げます。
- ④ フライパンに油(大さじ1/2)を入れて熱し、ピーマンとザーサイを手早く炒めて取り出します。
- ⑤ ④のフライパンに油(大さじ1/2)を足して熱し、ネギを弱火でゆっくり炒めます。
- ⑥ ⑤の香りが出たら、ひき肉を入れ、しょうゆを加えます。
- ⑦ ⑥に③と④を入れ、(A)で調味します。
- ⑧ 器に、ご飯と⑦を盛り、白髪ネギを添えます。

## タンドリーチキンライス



刺激的な香りと、スパイシーな味わいが、食欲をそそる夏バテ対策の一品です。

香辛料には、おいさを引き立たせたり、食欲を増進させる効果の他、防腐・殺菌作用が強いものが多く、古代より、食品の保存性を高める目的で利用されてきました。また、ヨーグルトに漬け込むことで、肉の臭みが消され、素材も柔らかくなります。一味違ったエスニックのおいさがご飯が足りなくなるかも！？

材料	(2~3人分)
鶏もも肉	1枚(300g)
塩	少々
黒こしょう	少々
A プレーンヨーグルト	1/4カップ
カレー粉	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
にんにく(すりおろす)	少々
しょうが(すりおろす)	小さじ1/2
ガラムマサラ(あれば)	少々
チリペッパー(あれば)	少々
赤パプリカ	1/2コ
なす(大)	1/2本
しいたけ(大)	1枚
玉レタス	2枚
きゅうり	1/2本
ご飯	2人分
クミンシード	適宜

### 作り方

- ① 鶏もも肉は、縦に切り込みを入れ、1枚を6つに切って、塩と黒こしょうで下味をつけます。
- ② (A)をボウルに混ぜ合わせます。
- ③ ①の鶏肉を、②に、20~30分間程漬け込みます。
- ④ 赤パプリカは、縦12等分(1人3切れ)に切ります。なすは、1人3コ当りの輪切り、しいたけは半分に切ります。
- ⑤ ④の野菜は、塩と白こしょうを軽くふります。
- ⑥ 天板に、③の鶏肉と、⑤の野菜を並べます。
- ⑦ ⑥を250℃に熱したオーブンで、15分間焼きます。
- ⑧ レタスは、洗って食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりは、スティック状に切ります。
- ⑨ 器にご飯を盛り、クミンシードを散らします。
- ⑩ ⑨に⑦と⑧を盛り合わせます。

※お好みで、ハーブを添えても良いでしょう

## タコミートの混ぜご飯



タコの食感とローズマリーの爽やかな風味、カラフルな色彩が南国リゾートを思わせる一皿です。ローズマリーは、精神安定に効果的で、暑さでイライラした気分を爽快にしてくれます。また、タコには、血中コレステロール値を下げるタウリンが豊富に含まれ、肝機能強化や、疲労回復などの効果があります。冷たい飲み物や食べ物で、弱った内臓を、元気にしてくれるでしょう。

材料	(2~3人分)
玉ねぎ	1/8コ(30g)
セロリ	1/4本(40g)
ゆでだこ	130g
オリーブ油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	小1かけ
赤唐辛子(種を取る)	1/2本
ローズマリー(生・刻む)	1/2枝
白ワイン	大さじ1・1/2
A トマトソース缶	1/2缶(150g)
水(トマトソース缶を洗ったもの)	適宜
コンソメスープの素	1/2コ
ウスターソース	大さじ1/2
塩	少々
ご飯	2人分
サラダ菜	4枚
卵	2コ
パイナップル	30g
ミニトマト	4コ
レモン	1/4コ

### 作り方

- ① 玉ねぎとセロリは、みじん切りにします。
- ② ゆでだこは、乱切りにして、歯触りが残る程度に、フードプロセッサーにかけます。(刻んでも良い)
- ③ フライパンにオリーブ油を入れ、弱火で、にんにくと、輪切りにした赤唐辛子を炒めます。
- ④ ③の香りが出たら、①とローズマリーを入れて炒め、②を加えます。
- ⑤ ④に、分量の白ワインを加え、少し煮つめてから(A)を加えて、水分がなくなるまで煮込みます。
- ⑥ ご飯をボウルに入れ、⑤のタコミートを加えて混ぜます。
- ⑦ 器にサラダ菜を敷き、⑥を盛って、目玉焼きをのせます。
- ⑧ パイナップルは5mm角、ミニトマトは縦6つのくし型切ります。
- ⑨ ⑦の上に⑧を散らし、くし型に切ったレモンを添えて、召し上がります。