



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



なすのマリネ

(材料) 4人分

なす: 1~2本(200g程度)

青しそ: 5枚

<ドレッシング>

玉ねぎ: 小1個

ハム: 2枚

らっきょう酢: 大さじ2

オリーブオイル: 小さじ1

黒こしょう: 少々



(作り方)

1. なすは、縦半分に切り、薄くスライスして水にさらす。キッチンペーパーで水気を拭き取り、塩をふる。
2. なすの水気を切って耐熱皿にのせ、ラップをかけずに電子レンジ600Wで2分加熱する。(ラップをかけると水っぽくなります。)
3. 玉ねぎは、2/3はすりおろし、残りは小さく刻む。ハムも同様に小さく刻む。
4. ドレッシングの材料を全て混ぜ、2のなすにかけて冷蔵庫で冷やして出来上がり。食べる時に千切りした青しそをのせてる。

オクラ☆ピーマンの柚子胡椒おひたし

(材料) 3人分

オクラ: 8本

ピーマン: 2個

ポン酢: 大さじ2

柚子胡椒: 小さじ1/2

(お好みの量で加減してください)



(作り方)

1. オクラは塩もみし、沸騰したお湯で2分程度茹で、冷水に取ってさます。水気を切って、食べやすい大きさに切る。
2. ピーマンは、中の種を取り除き、食べやすい大きさに切る。沸騰したお湯で1分程度茹で、冷水に取ってさまして水気を切る。
3. ポン酢と柚子胡椒を混ぜ合わせたボウルにオクラとピーマンを混ぜ合わせて出来上がり。冷蔵庫で冷やしても美味しい。

※カラーピーマンを使用すると彩りがきれい！