

ズッキーニとトマトのさっぱり麻婆

【材料】（4人分）

・ 豚ひき肉	200g	● 合わせ調味料	
・ ズッキーニ	1本	・ 醤油	大さじ2
・ トマト	1個	・ 鶏がらスープの素	小さじ1
・ タマネギ	1/4個	・ 水	100ml
・ ショウガ	1片	● 水溶き片栗粉	
・ ニンニク	1片	・ 片栗粉	大さじ1
・ 豆板醤	小さじ1	・ 水	大さじ1.5
・ サラダ油	大さじ2		

【作り方】

- ズッキーニはヘタを落として1.5センチの厚さのいちよう切りにする。トマトはヘタを取って1センチ角に切る。タマネギ・ショウガ・ニンニクはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油とショウガ・ニンニクを入れて熱し、香りが立ってきたらタマネギと豆板醤を入れて炒め、ひき肉を加えてさらに炒める。
- ひき肉の色が変わってきたらズッキーニとトマトを加えてサッと炒め合わせ、合わせ調味料を加えてズッキーニがクタクタとするまで煮る。
- 水溶き片栗粉を加えて混ぜ合わせ、トロミがついたら器に盛る。
・ トマトの酸味でさっぱりいただける麻婆です。
今回は小さめに切ってソースと一体化させていますが、大きく切って存在感を出しても良いでしょう。
・ 辛さは豆板醤の量で調整してください。



おかひじきとツナのおからバーグ

【材料】（4人分）

・ おかひじき	1袋（約80g）	・ オリーブオイル	大さじ2
・ 生おから	100g	・ 酒	大さじ2
・ ツナ缶	1缶	・ 醤油	大さじ1
・ 片栗粉	大さじ1	・ 粒マスタード	大さじ1
・ 顆粒コンソメ	小さじ1	・ ハチミツ	大さじ1

【作り方】

- おかひじきは3センチくらいの長さに切る。
- ボウルに1と生おから・片栗粉・顆粒コンソメ・油を切ったツナ缶を入れてよく混ぜる。
- 8等分にし、小判型に整える。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、3を入れて両面を焼く。残りの調味料を加えて煮からめる。
・ やわらかいので、焼くときには崩れないよう注意してください。
・ パン粉などをつけ、揚げ焼きにしても良いでしょう。



ラディッシュの甘酢漬け

【材料】（作りやすい量）

・ ラディッシュ	10個	・ 砂糖	大さじ2
・ 酢	100cc	・ 塩	ひとつまみ

【作り方】

- ラディッシュは葉を取ってよく洗い、薄い輪切りにする。
- 小鍋に酢と砂糖を入れて火にかけて、砂糖が溶けたら塩を加える。沸騰直前で止めて、冷ます。
- 保存容器にラディッシュを入れて2を注ぎ、30分以上漬け込む。
・ 冷蔵庫に保管し、1週間をめに食べ切るようにしてください。



● レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。