

炊き込みナポリライス

【材料】（2人分）

・ 米	1合	・ ケチャップ	大さじ2
・ ウィナー(ベーコン可)	30g	・ オイスターソース	大さじ1/2
・ ピーマン	1個	・ 塩	小さじ1/4
・ タマネギ	1/4個	・ 胡椒	少々

【作り方】

1. ピーマンとタマネギは大きめのみじん切りにし、ウィナーは1センチ角に切る。
 2. 炊飯器に研いだ米と調味料を入れ、1合の目盛まで水を加えて軽く混ぜ、1を入れて炊飯し、器に盛る。
- ・ 炊き込むだけでできるので、暑い夏でも手軽に作れるナポリタン風の炊き込みご飯です。
- ・ お好みで目玉焼きを乗せたり、卵で包んでオムライスの様にしたりしても良いでしょう。



つるむらさきとトマトのエスニック和え

【材料】（2人分）

・ つるむらさき	100g	・ 酢	小さじ1
・ トマト	1個	・ 砂糖	小さじ1
・ グレープフルーツ	1/2個	・ ごま油	小さじ1
・ ナンプラー	小さじ2	・ 塩	ひとつまみ

【作り方】

1. つるむらさきを茎と葉に分け、茎は2センチの長さに、葉はざく切りにする。
 2. トマトは2センチ角に切り、グレープフルーツは果肉を取り出して食べやすい大きさにする。
 3. 鍋にたっぷりの水を沸騰させて塩を入れ、つるむらさきの茎を入れて1分、その後葉を加えて30秒茹でる。すぐに氷水に入れて冷まし、水気を切る。
 4. ボウルに残りの調味料を入れて混ぜ、具材を入れる。和えて全体がなじんだら器に盛る。
- ・ つるむらさきは茎が太いので、茹でるときは分けて茹でましょう。
- ・ すぐに冷やすことで鮮やかな色を保てます。
- ・ お好みですりごまなどをかけても良いでしょう。



すもものヨーグルトムース

【材料】（カップ3つ分）

・ すもも(可食部のみ)	80g	・ 水	大さじ2
・ プレーンヨーグルト	150g	[トッピング用]	
・ 砂糖	大さじ3	・ プレーンヨーグルト	
・ レモン汁	大さじ1	・ ミントの葉	
・ ゼラチン	5g		

【作り方】

1. すももはよく洗って種を取り、皮ごと小さく切る。
 2. すもも・プレーンヨーグルト・砂糖・レモン汁を合わせ、ハンドブレンダーやミキサーを使ってなめらかになるまで攪拌する。
 3. 耐熱容器に水とゼラチンを入れてふやかし、電子レンジで約20秒加熱して溶かす。溶けてないようであればさらに加熱をする。
 4. 2に3を加えて混ぜ合わせ、器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
 5. トッピング用のヨーグルトを乗せ、ミントを添える。
- ・ 写真は「大石早生」という品種を使っていますが、お好みの品種で作ってください。
- ・ 酸味が気になる場合は砂糖を増やしたり、アイスクリームなどを添えたりしても良いでしょう。



●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。