

ズッキーニとトマトのツナちゃんぷるー

【材料】（2人分）

- | | | | | | |
|--------|----|-------|------|-----|------|
| ・ズッキーニ | 1個 | ・ツナ缶 | 1個 | ・酒 | 大さじ1 |
| ・トマト | 1個 | ・厚揚げ | 200g | ・醤油 | 小さじ2 |
| ・ショウガ | 1片 | ・卵 | 2個 | ・塩 | 少々 |
| ・ニンニク | 1片 | ・サラダ油 | 大さじ1 | ・胡椒 | 少々 |

【作り方】

- ズッキーニはヘタを落として7ミリ程度の半月切りにし、トマトはヘタを取って乱切りにする。ショウガとニンニクはみじん切りにする。厚揚げは食べやすい大きさにちぎる。
 - ボウルに卵を割り、塩胡椒をして溶く。
 - 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軽く油を切ったツナを入れて炒める。
 - 全体がなじんだら、ズッキーニと厚揚げを入れ、酒と醤油を入れてさらに炒める。
 - ズッキーニがしんなりしてきたら、トマトを入れてサッと炒め合わせ、溶き卵を回し入れて卵が好みのかたさになったら火を止め、器に盛る。
- ・豆腐の代わりに厚揚げを使うことで水切りの手間を省いています。
また、手でちぎると味がしみやすくなるので、時短にもつながり、調味料も少なく済みます。



すももと夏野菜のサルサ

【材料】（作りやすい量）

- | | | | |
|--------|------|-----------|--------|
| ・すもも | 2個 | ・レモン汁 | 小さじ1 |
| ・ピーマン | 1個 | ・オリーブオイル | 大さじ3 |
| ・黄パプリカ | 1/4個 | ・塩 | 小さじ1/2 |
| ・紫タマネギ | 1/4個 | ・チリペッパー | あれば |
| ・ニンニク | 1片 | ・ブラックペッパー | お好みで |

【作り方】

- すももは種を取って1センチ角に、ピーマン・黄パプリカ・紫タマネギは7ミリ程度の大きさに切る。ニンニクはすりおろす。
 - ボウルに1とレモン汁・オリーブオイル・塩を入れて混ぜる。お好みでチリペッパーやブラックペッパーを加え、時間をおいてなじませる。
- ・すももは「ソルダム」と「太陽」という品種を使っていますが、お好きなもので構いません。辛いものが好きな人は青唐辛子やハラペーニョを入れても良いでしょう。
- ・バゲットやタコスに乗せるのももちろん、フライやムニエルなどに添えても楽しめます。



さっぱり冷や汁

【材料】（2~3人分）

- | | | | | | |
|-------|----|----------|-----|------|-------|
| ・キュウリ | 1本 | ・大葉 | 10枚 | ・白だし | 80ml |
| ・ミョウガ | 2個 | ・ミニトマト | 5個 | ・水 | 320ml |
| ・ショウガ | 1片 | (トマトでも可) | | ・氷 | 適量 |

【作り方】

- キュウリは薄切り、ミョウガは薄い斜め切り、ショウガと大葉は千切りにする。ミニトマトは十字に切り、大きいものは半分に切る。
 - ボウルに切った野菜と白だし・水・氷を入れて混ぜながら好みの濃さに味を調え、器に盛る。
- ・火を使わないので、暑い夏にピッタリです。
・味を濃いめにしてそうめんのつけ汁にすると、野菜もたくさん食べられます。



●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。