

シャインマスカットソースのチキンソテー

【材料】（2人分）

- | | | | |
|---------------|------|----------|--------|
| ・ 鶏肉（モモまたはムネ） | 1枚 | ・ 塩・胡椒 | 少々 |
| ・ シャインマスカット | 6粒 | ・ 白ワイン | 大さじ2 |
| ・ ミニトマト | 5個 | ・ 醤油 | 大さじ1/2 |
| ・ サラダ油 | 大さじ1 | ・ バター | 大さじ1 |
| | | ・ 粒マスタード | 小さじ2 |

【作り方】

1. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩胡椒をする。シャインマスカットとミニトマトは半分に切る。
 2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて両面を焼いて一旦取り出す。
 3. 同じフライパンにシャインマスカットとミニトマト、その他の調味料を入れ、中火で煮詰める。
 4. フライパンに鶏肉を戻し、煮絡めながら全体をなじませ、器に盛る。
- ・ 砂糖などは加えず、シャインマスカットの甘味を活かして仕上げています。
 - ・ 白ワインがない場合は、料理酒で代用できます。



ナスと厚揚げのみぞれ煮

【材料】（3～4人分）

- | | | | |
|-------|-------|--------------|-------|
| ・ ナス | 2本 | ・ めんつゆ（3倍希釈） | 50ml |
| ・ 厚揚げ | 100g | ・ 水 | 100ml |
| ・ 大根 | 10センチ | ・ みりん | 大さじ1 |

【作り方】

1. ナスは乱切りにして、水にさらす。大根は皮をむき、すりおろす。厚揚げは、一口大に切る。
 2. フライパンを熱し、厚揚げを焼く。
 3. 厚揚げに焼き目がついたら、ナスと大根おろしを入れ、めんつゆ・水・みりんを加えて煮る。
 4. 厚揚げとナスに味がしみ込んだら火を止め、器に盛る。
- ・ そのまま食べてもおいしいですが、冷やしても良いでしょう。



ズッキーニとミョウガのさっぱり和え

【材料】（2人分）

- | | | | |
|---------|------|------|--------|
| ・ ズッキーニ | 1本 | ・ 酢 | 小さじ1 |
| ・ ミョウガ | 3個 | ・ 醤油 | 小さじ1 |
| ・ ショウガ | 1/2片 | ・ 砂糖 | 小さじ1/2 |

【作り方】

1. ズッキーニは千切りにし、塩（分量外）を振って軽く揉み、10分おく。ミョウガは千切りにし、ショウガはすりおろす。
 2. ボウルに水気を絞ったズッキーニとミョウガ・ショウガを入れ、残りの調味料を加えて和える。
 3. なじんだら器に盛る。
- ・ 加熱して食べるのが一般的なズッキーニを生で使いました。黄色のズッキーニでも作れます。
 - ・ お好みで白ごまを加えたり、ごま油を垂らしても良いでしょう。



黒ぶどうのヨーグルトスムージー

【材料】（2杯分）

- ・ 黒ぶどう 10粒
（巨峰・ピオーネなど）
- ・ 梨・リンゴ 1/4ずつ
- ・ 飲むヨーグルト 100ml

【作り方】

1. 梨・リンゴを適当な大きさに切る。
2. すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。



●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。