

さくらんぼ

ルビーのように輝く初夏のフルーツ「さくらんぼ」。

山梨県が全国第3位の収穫量であることをご存知でしょうか。

(令和5年産びわ、おうとう、うめの結果樹面積、収穫量及び出荷量(農林水産省))
圧倒的知名度を誇る「佐藤錦」や、しっかりした果肉と甘さが人気の「紅秀峰」など、山梨県内でもたくさんの品種が出回っています。

そのまま食べるのが定番ですが、手に入りやすい産地だからこそ、たまにはお料理に使ってみるのはいかがでしょうか。

さくらんぼとエビの冷製パスタ

【材料】(2人分)

・ さくらんぼ 150g	・ アボカド 1個	・ オリーブオイル 大さじ2
・ パスタ 160g	・ ミント 適量	・ レモン汁 大さじ1
・ 蒸しエビ 100g	・ おろしニンニク 小さじ2	・ 塩 適量

【作り方】

1. さくらんぼは種を取り半分に切ってボウルに入れ、塩を振って少し休ませる。アボカドは種を取って食べやすい大きさに切る。ミントは飾り用に少し残し、残りは細かく刻む。
 2. さくらんぼの水分が出てきたら、オリーブオイルとニンニク、レモン汁を加え、水分が白っぽく乳化するまで混ぜる。さらにアボカドとエビを入れて混ぜ、全体をなじませる。
 3. パスタは2%の塩を入れた熱湯で表示時間よりも1分多く茹でてザルに上げ、冷水で洗いながら冷やし、しっかりと水気を切る。ペーパータオルなどで拭いても良い。
 4. 2に3を加えてよく和えて器に盛り、ミントを添える。
- ・ パスタの水気が残っていると味がぼやけてしまいます。しっかり拭ってください。
- ・ ミントがない場合はバジルなどでも良いでしょう。



大葉

鮮やかな緑で食卓を彩りを添えてくれる名脇役「大葉」。

正式名前は「紫蘇(シソ)」で、葉の部分のみが「大葉」と呼ばれます。

通年通して出回りますが、旬は初夏から秋にかけて。

旬の大葉でも、きちんと保存しないとすぐにしなびてしまいます。濡らしたキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて野菜室で保存しましょう。



大葉のチーズ肉巻き

【材料】(2人分)

・ 大葉 16枚	・ 塩 少々
・ 豚薄切り肉 8枚	・ 胡椒 少々
(ロース、モモ等)	・ 油 適量
・ プロセスチーズ 約50g	・ わさび お好みで
(スティック状・シート状等お好みで)	・ 醤油 お好みで

【作り方】

1. 豚薄切り肉は広げて塩胡椒で下味をつける。プロセスチーズは8等分に切る。
2. 大葉は茎を切って洗い、水気を拭き取る。
3. 豚薄切り肉の上に大葉2枚を置き、チーズを乗せて巻く。
4. フライパンに油を敷いて温め、3の巻き終わりを下にして軽く焼き色がつくまで焼く。蓋をして火を弱め、中まで火を通す。
5. 蓋を取り、転がしながら全体に焼き色をつける。
6. 器に盛り、お好みでわさびと醤油を添える。



●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。