

きゅうり

1本の苗からたくさん収穫できる「きゅうり」。特に旬の夏は値段も手頃になり、食卓に欠かせない存在です。
味にクセがないので、生ではもちろん、炒めたり煮たり漬けたり様々な調理方法で使える上、定番野菜のピンチヒッターとして活躍の場も広げやすい野菜です。



さっぱりきゅうり餃子



【材料】（20個分）

・ 豚ひき肉	200g	・ 餃子の皮	大判20枚	・ 塩	小さじ1
・ きゅうり	2本	・ めんつゆ	小さじ1	（きゅうり水出し用）	
・ しょうが	25g	・ 塩	適量	・ 油	適量
・ にんにく	2片	・ 胡椒	適量		

【作り方】

1. きゅうりを薄い半月切りにしてボウルかポリ袋などに入れ、水出し用の塩を振って混ぜ込む。15分程おいて、水を切る。
 2. しょうがとにんにくはすりおろしてボウルに入れ、豚ひき肉とめんつゆを加えて混ぜる。
 3. 水気をしぼったきゅうりを加えて混ぜ合わせ、餃子の皮で包む。
 4. フライパンに油を入れて火をつけ、餃子を並べて皮に焼き色がつくまで中火で焼き、お湯を適量加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ・ お好みで大葉を加えるとさっぱり感が増します。また水餃子にするのも良いでしょう。



桃

夏を彩るフルーツの代表格「桃」。山梨県オリジナルも含めてさまざまな品種がありますが、それぞれが出回る期間は1週間ほど。果肉の色やかたさなど、特徴が異なる品種がリレーしながら初秋まで手にすることができます。

桃とすもものパフェ



【材料】（2人分）

・ 桃	1個	・ 無糖ヨーグルト	適量
・ すもも	1個	・ コーンフレーク	適量
・ お好きなアイスクリーム	適量	■ 桃コンポート	1個
・ お好きなジャム	適量	■ 桃コンポートシロップのジュレ	適量

【作り方】

1. 桃とすももは皮をむいてくし形切りにし、コンポートはひと口大に切る。
2. 器にコーンフレーク、無糖ヨーグルト、ジャム、コンポート、ジュレ、アイスクリーム、カットした生の桃とすももを重ねて盛る。

■桃コンポートの作り方

1. 桃2個をよく洗い、割れ目に沿ってぐるりとナイフを入れ、ひねって半分に割って種を取り皮をむく。
2. 鍋に甲州ワイン200ml・水400ml・レモン汁大さじ1・三温糖200gを入れて中火にかけ、三温糖を溶かす。
3. 桃と種と皮を加えてキッチンペーパーで落し蓋をし、ひと煮立ちしたら火を止めてそのまま冷ます。

■桃コンポートシロップのジュレの作り方

1. 鍋にコンポートシロップ300mlと粉寒天小さじ1/2を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして1～2分加熱し、火を止めて冷ます。
2. 粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で冷やし固める。

●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。