

すもも



山梨県はすももの収穫量日本一（令和6年度農林水産省統計）。
甲府市でも、甲府ブランド「甲府之証」にも認定されている「大石早生」をはじめ、「ソルダム」「サマーエンジェル」「貴陽」「太陽」など、様々な品種がリレー形式で旬を迎え、9月上旬頃まで売り場に並びます。

爽やかな酸味とみずみずしい果肉は、暑い夏を乗り切るために欠かせません。
皮の酸味が強いので、酸っぱいのが苦手な人は、むいて食べると良いでしょう。
そのまま食べるのも良いですが、たまにはお料理に使ってアレンジするのもオススメです。

すももソースのポークソテー



【材料】（2人分）

- ・ 豚肉とんかつ用 2枚
- ・ 塩 少々
- ・ 胡椒 少々
- ・ サラダ油 大さじ1
- ・ お好みの野菜 適量

●すももソース

- ・ 玉ねぎ 1/4個
- ・ すもも（種を除いて） 100g
- ・ 醤油 大さじ1
- ・ みりん 大さじ1
- ・ 酢（米酢・リンゴ酢等） 小さじ1

【作り方】

1. 豚肉は食べやすい大きさに切って塩胡椒で下味をつける。
 2. 玉ねぎとすももを粗いみじん切りにする。
 3. 中火に熱したフライパンにサラダ油を入れ、肉を片面ずつ2～3分程度焼いて火を通し、お好みの野菜を乗せた器に乗せる。
 4. 3のフライパンに切った玉ねぎとすももを入れ、残りの調味料を入れて煮立たせる。
 5. 4を焼いた豚肉にかける。
- ・ 今回はもも肉を使用していますが、ロース肉でも良いでしょう。ロース肉を使う場合は、赤身と脂肪の間の筋を切っておくと、肉が反り返らずに仕上がります。

ズッキーニ

見た目はきゅうりに似ていますがカボチャの仲間。
独特の食感があり、じっくり火を通すと甘みを感じることができます。
選ぶときは、皮にツヤがあり、太さが均一、持ったときに重みがあるものが良いでしょう。保存の際は新聞紙などで包み、冷蔵庫の野菜室へ。



ズッキーニとツナの Pasta

【材料】（2人分）

- ・ パスタ 200g
- ・ ズッキーニ 1本
(大きいものなら1/2本)
- ・ ツナ缶 1缶
- ・ カットトマト缶 1/2缶
- ・ 顆粒コンソメ 小さじ1
- ・ 塩 適量
- ・ オリーブオイル 大さじ1

【作り方】

1. 鍋に湯を沸かし、1リットルに対して小さじ1の塩を加えて表示時間通りにパスタを茹でる。
 2. ズッキーニは半月切りにする。
 3. フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ズッキーニを入れて焼き目がつくまで焼く。
 4. 油を切ったツナ缶とトマト缶を加え、煮立ってきたら、顆粒コンソメと塩を入れて、味を整える。
 5. パスタをフライパンの中に入れ、混ぜ合わせる。
 6. 皿に盛り付ける。
- ・ 暑い日にはソースを冷やして冷製にしてもおいしく食べられます。

●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。