

## きゅうり



1年中入手できることができる定番野菜ですが、旬は夏。  
水分がとても多く、汗で水分が失われやすい夏にもってこいの食材です。  
緑色が鮮やかで、太さが均一なものを選びと良いでしょう。  
あまり大きくなりすぎたものは、味が抜けている場合があります。  
保存する場合はラップなどに包み、切り口を上にして立てて野菜室に入れましょう。

## きゅうりとアボカドの冷製パスタ

【材料】（2人分）

・ パスタ	100g	・ ツナ缶	1缶	・ 酢	大さじ2
・ きゅうり	1本	・ ニンニク	少々	・ オリーブオイル	大さじ1
・ アボカド	1個	・ 大葉	2枚	・ 塩	少々

【作り方】

1. きゅうりを半分にし、1/2をすりおろして汁ごとボウルに入れる、残りは7ミリ程度の角切りにする。アボカドは種を取って7ミリ程度の角切りにし、ニンニクはすりおろす。大葉は千切りにする。

- 大葉以外の野菜と、油を切ったツナ・酢・オリーブオイルをボウルに加え、よく混ぜて冷蔵庫で冷やす。
  - 2パーセントの塩を入れた熱湯でパスタを表示より1分長く茹で、ザルに上げて氷水にとって冷やし、キッチンペーパーなどを使いながらしっかりと水分を切る。
  - パスタを2のボウルに加えてよく混ぜ、塩を加えて味を調える。
  - 器に盛り、大葉を乗せる。
- 酢と合わせることで青臭さを軽減できます。  
米酢やリンゴ酢、ワインビネガーなど、お好みの酢で作ってください。
  - パスタに水気が残っていると味がぼやけてしまうので、注意しましょう。

## ピーマン

ビタミンCが多く、免疫力を高めるカロテンも豊富。油で調理すると吸収されやすくなります。

また、緑色の色素クロロフィルは、貧血予防や血中コレステロール値を下げる効果が期待できます。

選ぶときは表面がつややかで瑞々しいもの、ヘタが変色していないものが良いです。  
保存する場合は水気を取ってビニール袋に入れ、野菜室に入れましょう。



## まるごとピーマンと鶏肉の焼きびたし

【材料】（3人分）

・ 鶏手羽元	6本
・ ピーマン	6個
・ 鰹節	3g

【作り方】

1. 小鍋にAを入れてひと煮立ちさせ、保存容器に移して、鰹節を加える。

- フライパンを中火で温め、丸ごとピーマンと鶏肉を入れて全面に焼き色がつくまで焼く。
  - 蓋をして、強めの弱火で10分ほど蒸し焼きにする。
  - 火からおろして1の調味液にひたし、冷蔵庫で数時間～一晩漬け込む。
- 焦げ付きやすいフライパンを使う場合は薄く油をひきましょう。
  - ピーマンをまるごと焼くことで、種が気にならなくなり、そのまま食べられます。

[A]

・ だし汁	200ml	・ 砂糖	大さじ1
・ しょうゆ	50ml	・ おろしニンニク	小さじ1
・ みりん	50ml	・ おろしショウガ	小さじ1



●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。