

生活彩々

きれいで長生き 副菜小鉢

火を通すと透明になり、涼しげな雰囲気を出すトウガンは、奈良時代から食べられていたという日本の夏の定番食材の一つ。県健康増進課管理栄養士の赤堀摩弥さんは「初心者でも調理は意外に簡単」と積極的な活用を促す。「トウガンの煮物」2種は、「トウガンの酢みそ」は、ひんやりとした舌触りが心地良い。

レシピは全て、1個1袋程度を想定。下準備として縦四つ割りにし、種とワタを取り除き皮をむいておく。

初心者でも簡単調理

トウガン

トウガンの煮物Ⅰ



◎材料(4人分)
トウガン小1/2個、鶏ひき肉200g、だし汁適量、酒大さじ3、しょうゆ大さじ2、砂糖大さじ2、おろしシヨウガ1片分、片栗粉大さじ1

◎作り方 ①トウガンは食べやすい大きさに切る②鍋にし汁を沸騰させる。あくを取りながら弱火で約30分煮る。透き通ったら取り出してざるに上げる③残っただし汁に酒、しょうゆ、砂糖を加えて火にかける。沸騰したら鶏ひき肉を加え、あくを取りながらよくほぐす④②を鍋に戻

し、約5分煮込んだら火を止め、おろしシヨウガを加えて全体に混ぜる⑤片栗粉を同量の水(分量外)で溶き④に加える。全体を混ぜた後、火にかける。ひと煮立ちしてとろみがついたら火を止める。

トウガンの煮物Ⅱ

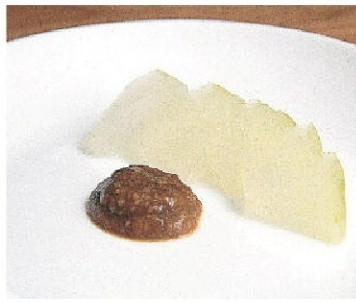


◎材料(4人分)
トウガン小1/2個、サヤインゲン100g、サラダ油小さじ2、豚ひき肉100g、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ2

◎作り方 ①トウガンは1cm厚さに切る。サヤインゲンは筋を取って5cm長さに切る②フライパンにサラダ油を熱し、豚ひき肉を炒める。火が通

ったらトウガンを入れ、かぶるくらいの水とめんつゆを加え、全体を混ぜ弱火で煮る③約15分煮込み、サヤインゲンを加えさらに煮る。トウガンが透き通ったら火を止める。

トウガンの酢みそ



◎材料(4人分)
トウガン小1/2個、酢みそ「みそ大さじ2、砂糖大さじ1強、酢大さじ1」

◎作り方 ①下準備したトウガンを半分に分ける②大鍋に水を沸騰させ半透明になるまでゆでる③湯から上げ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす④酢みその材料を混ぜ、刺し身のよつに切った③に添える。

<第3金曜日に掲載します>