

## 8月 先生と選ぶ地場野菜 世界のベジタブルレシピ

### カジキのソテー・ラタトゥイユ添え

材料(4人分)

〈カジキのソテー〉

カジキ……………4枚

塩・胡椒・ガーリックパウダー…適量

小麦粉……………大2

オリーブオイル……………大2

〈ラタトゥイユ〉

トマトの水煮缶(カットトマト)…1缶(または完熟トマト3個)

ナス……………3本

赤パプリカ……………1個

ピーマン……………2個

玉ねぎ……………1個

セロリ……………1/2本

ズッキーニ……………1本

ニンニク……………1かけ

オリーブオイル……………大3

白ワイン……………1/4カップ

塩……………小1と2/3



作り方

〈ラタトゥイユ〉

①ニンニクはみじん切り、トマトは湯むきして乱切り、ナス、ズッキーニはへたを取り食べやすい大きさ、セロリは筋を取りひと口大の斜め切り、ピーマンは種を除き8つ切りに、玉ねぎは2cmの角切りにする。

②鍋にオリーブオイルとニンニクを入れて炒める。香りが立ってきたら、玉ねぎ、セロリ、ズッキーニ、ナス、ピーマンを加えて炒める。

③全体に油がなじんだら、トマトと白ワインを加えて蓋をして約15分煮込み、その後、蓋を取って水分を飛ばすようにして5分間煮る。最後に塩で味を整える。

〈カジキのソテー〉

④カジキは塩・コショウ・ガーリックパウダーを適量ふり、小麦粉をまぶす。

⑤フライパンにオリーブ油を敷いて、カジキを両面カリッと焼く。

Point

・小麦粉は茶漉しを使うと平らにまぶすことができます。

### クスクスサラダ

材料(4人分)

クスクス……………100g

水……………150cc

オリーブオイル……………大2

キュウリ……………1本

セロリ……………1/2本

ミニトマト……………5~6個

ニンニク……………1/2個

パセリ……………適量

塩・胡椒……………適量

レモン汁……………1/2個分

オリーブオイル……………50cc

バジル……………適量



作り方

①鍋に水を入れ沸騰させ、クスクスと塩(小さじ1/2)を加えて5分間置く。

②オリーブオイルを加え、3分間位弱火にかけながら混ぜ合わせ、そのままにしておく。

③キュウリは角切りに、セロリはスライスに、トマトは1/2又は1/4の大きさに切りボウルに入れ、みじん切りにしたニンニク・パセリ・塩・コショウ・レモン汁・オリーブオイルを加える。

④③にクスクスを合わせて、味を調える。

⑤最後に手でちぎったバジルを加えて、出来上がり。

### 桃のスープ

材料(4人分)

桃……………2個

ヨーグルト(無糖)……………200g

牛乳……………200ml

レモン汁……………大1



作り方

①桃の皮を剥いて適当な大きさに切り、ヨーグルト・牛乳・レモン汁とともにミキサーで攪拌する。

Point

・甘いジュースにしたいときは蜂蜜を大1~2加えます。