

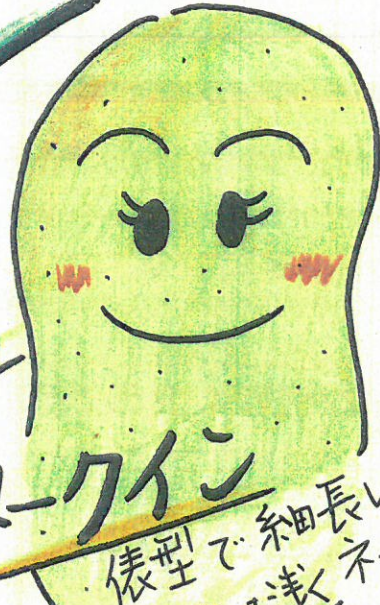
# 季節野菜

## ジャガイモ

ジャガイモは馬鈴薯とも呼ばれます

### メークイン

俵型で細長い  
芽のほみは浅 ネットソ〜

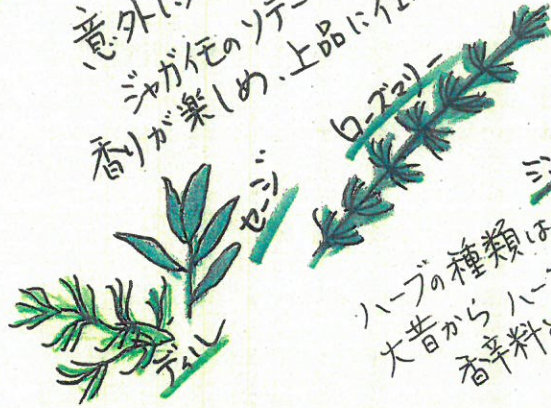


### ダンジャク

丸型で芽のくぼみが深い  
ホクホク〜

## ハーブも

たくさん育ち始めています  
意外に合うハーブとジャガイモ  
ジャガイモのソテーやサラダに一緒に使ってみてはいいかも？  
香りが楽しめる、上品に仕上がるのでオシャレ感もUP



ハーブの種類はいろいろ!!  
大昔からハーブは生活の中で大切に使用されてきた  
香料として、薬として、防虫効果も魔よけとして  
使い方もいろいろ 楽しみ方もいろいろ

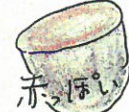
## どちらも同じジャガイモ♪

でもそれぞれ印象が違い、味や食感も違います  
この2つの系統を軸に、いろいろな品種があるので  
世界に2000種以上の品種があるといわれています。

外皮が...



中身が...



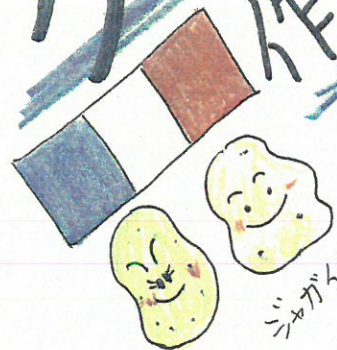
お花も



それぞれに特徴があるので  
料理によって使い分けると  
楽しいですよ

# ジャガイモのグラタンを作ってみよう

ジャガイモの



火をつけてるだけだから簡単!  
 ジャガイモの形を潰して、煮たジャガイモ、カレー、オリーブオイル、チーズ、etc...  
 いろいろな食材を使ってみよう!  
 ソースを潰して、ジャガイモ、オリーブオイル、etc...  
 ジャガイモを潰して、ドリアに

フランスのドフィネ地方が発祥といわれている グラタン♪

郷土料理として親しまれてきたグラタンの作り方はとても簡単!

ホブなどで料理の表面を焦がすだけ♪ グラタンは焦げめをつけるという意味なのです。いろいろな食材を、グラタネしてみましよう♪



1人分: ジャガイモ 1コ / チーズ / 塩コショウ / ソース / とろけるチーズ

① まず、ジャガイモの下茹でをしましょう



ジャガイモは水から茹でます  
皮つきのまま、丸ごと、串が通るまで

夕飯に作り、残りを保存しておくと便利です

粗熱をとってビニール袋に丸ごとを入れ野菜庫へ  
1週間が保存の目安です

② ソースを作しましょう

(ジャガイモ 1/2コ分)

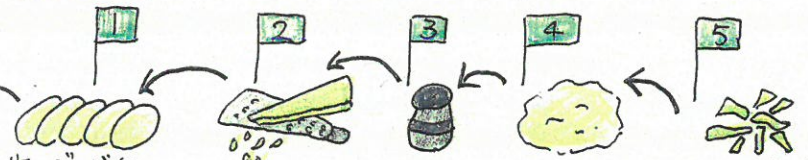


皮をむいたジャガイモを入れ、すり潰し、牛乳を加えていきま  
ジャガイモは温かいうちが潰しやすいですよ  
生クリームを入れれば濃厚に多量めらがたはあ好みで  
メーカーだと粘りがでやすいですよ

③ グラタン皿にバターを塗り



ジャガイモの間に  
炊めたひき肉を入れると  
ボリュームアップに♪



茹でジャガイモの薄切り

チーズをけすり

塩コショウをふりかけ

ソースのほし入れ

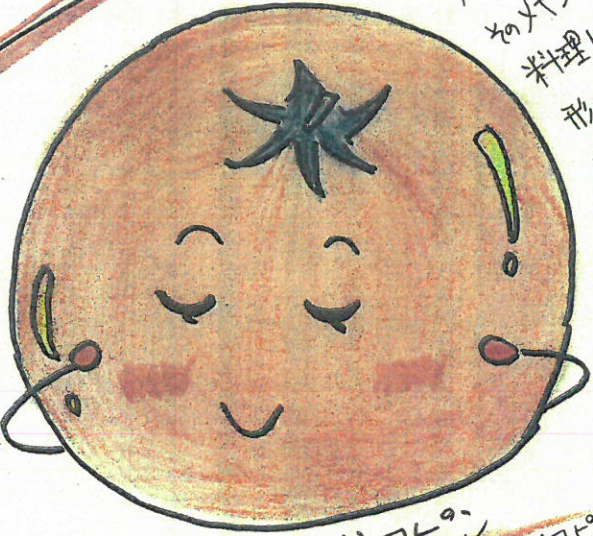
とろけるチーズをのせる

200℃に予熱したオーブンで20分焼くだけ

ジャガイモとチーズのシンプルだけど濃厚なグラタンのできあがり♪

# トマト

臍から果実「トマトウレ」からきています  
 トマトウレは「ホオズキ」のこと  
 アンデス生まれのメキシコ育りのトマト  
 のメキシコではホオズキを煮込んで  
 料理に使っていたそうです  
 形がよく似たトマトは同じ名前が  
 呼ばれていたのだそうです



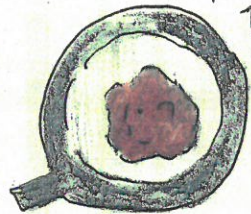
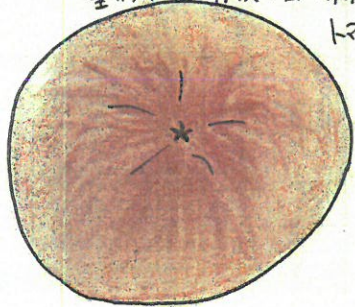
へタがピン!  
 丸く  
 しまっている

ピンピンした肌  
 ↑

選び方

↓  
 おしりを見よう!

星形、放射状の白い線が見えたら  
 トマトは美味しい!



## リコピン

赤色の色素がリコピン  
 紫外線を浴びると赤くなるので  
 積極的に摂りましょう!

~~Jibajiba~~ アズメ!!  
 フレッシュなトマトを  
 びんから煮詰めた汁を  
 旨味がギュッと詰まってる  
 濃厚なソースに変身!

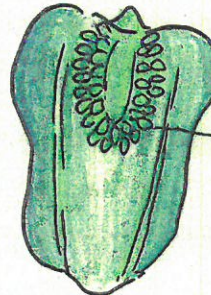
# カラフルな夏野菜の登場です

# ピーマン

フランス語で「ピマン」に由来  
 フランス語で「ピマン」は「ケラチン」  
 からです。ピマンは「ケラチン」  
 仲間なのです。  
 辛味の強い「ピマン」  
 英語では  
 green pepper 緑の唐辛子  
 bell pepper 鈴形の唐辛子  
 sweet pepper 甘い唐辛子  
 と呼ばれています



選び方  
 肩が張っている  
 へタがピン!  
 肌はツヤツヤ



ラゴアズメ!!

この種、食べられます

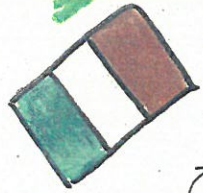
6~7月の走り始め(育ち始め)のピーマンの種はせわらかく、  
 ソテーでそのまま食べるのがオススメです。

でも...夏の盛りを過ぎると種は固くなるので取り除きましょう

## ビタミンC

疲れたらビタミンC!  
 ビタミンCは夏の暑さを  
 かせと取り除くのに  
 負けてはいけません!!

# ピザを Pizzaを 作ってみよう



→ マルゲリータ  
ナポリの代表的ピザ  
バッセル(緑)、モッツレラ(白)、トマト(赤)を  
イタリア国旗に見立て、イタリア王妃の名前に由来

→ マリナーラ  
トマト、オリーブオイル、オレガノで味つけ  
マリナーラは船乗りを意味する言葉で、馬染みの部屋に  
集まる漁師たちの要望で生まれたそうです  
トマトソースを使用したピザの元祖です

→ ペスカトーレは漁師のこと、ほいほいのピザが  
クワトロフォルマッジ、クワトロは4、フォルマッジはチーズ  
4種類のチーズが、ピザが  
他にもまだいっぱい!

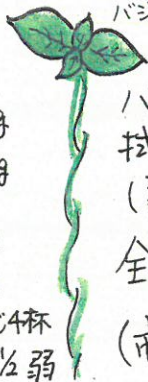
ピザの歴史は今から5千年ほど前の古代エジプトにまでさかのぼります。当初は小麦粉を水で溶いたものを発酵させ、平らで丸い形に成形し、石窯に貼りつけて焼くというパン生地を味付けしたものでした。現在のような具たくさんソースを楽しむピザは、16世紀後半、イタリアナポリ地方で誕生しました。その後、19世紀の頃、イタリア移民がアメリカへもたらせ、アメリカ人気メニューとなり、そこから世界へと一気に広まっていきました。

## まずはジェバベソースを作ってみよう!

ジェバベはバジルの葉を使って作る緑色のソース

(材料)

- バジルの葉 10g
- マツの実 30g  
(クルミでもOK)
- ニンニク 10g
- 粉チーズ 20g
- オリーブオイル 大匙4杯
- 塩 小匙1/2弱

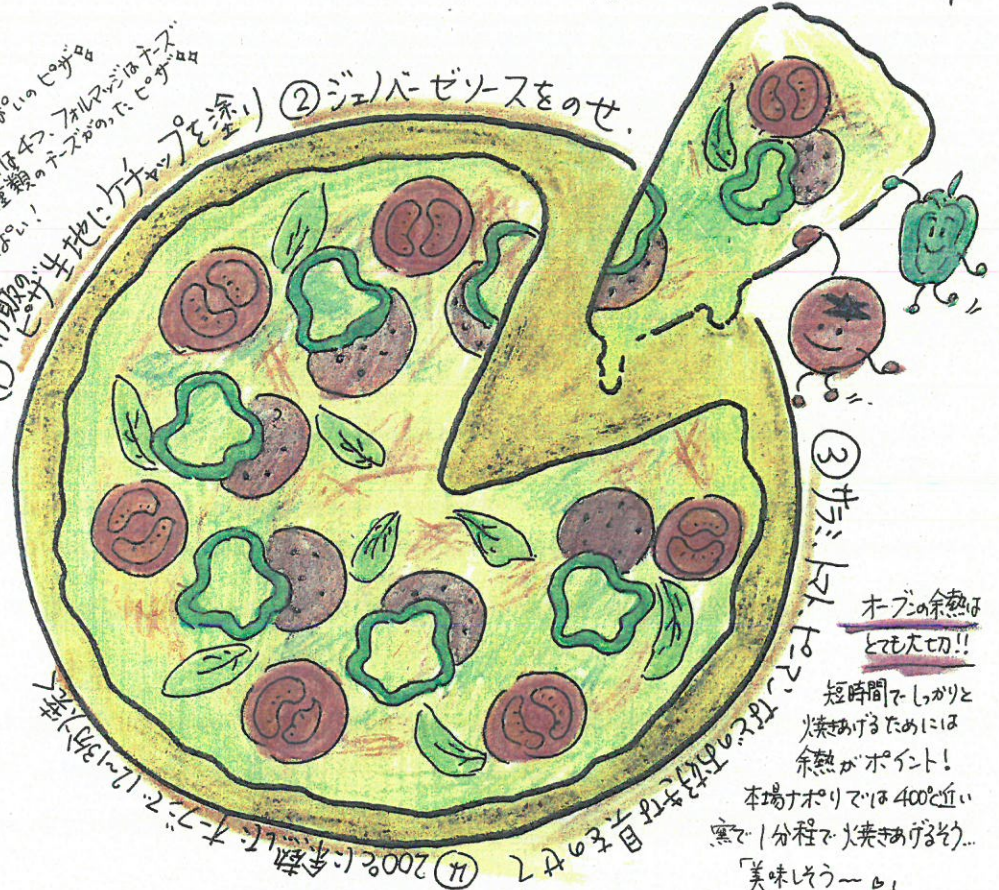


バジルの葉は6~7月が旬  
甘い香りとうとろとろ トマトと相性もバグン!

バジルの葉はよく洗い、しっかり水気を拭き取ってから使いましょう  
(茎は硬いので細かくはりにくいのので使いません)

全ての材料をミルサーに入れて攪拌します  
(市販のジェバベソースを使ってもOKです)

① 市販の生地(ケチャップを塗り) ② ジェバベソースをのせ



③ チーズをトッピング

ホブの余熱は  
とても大切!!

短時間でピザを  
焼くためには  
余熱がポイント!

本場ナポリでは400℃近い  
窯で1分程で焼かれています。  
「美味しうー」

2007年12月27日  
2007年12月27日

# エッグベネディクトに挑戦♪

イングリッシュマフィン  の上に

お好みの材料とポーチドエッグをのせてもの。

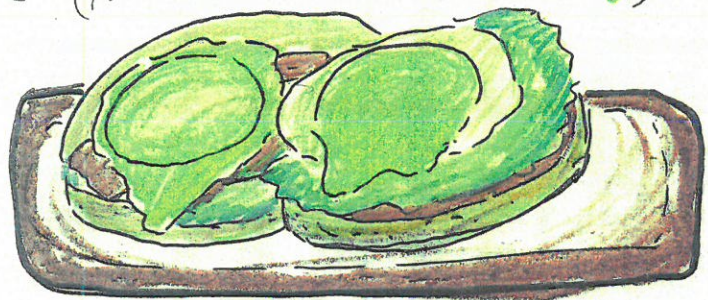
ニューヨーク生まれの朝食メニューの定番です。

ベネディクトは人の名前に由来しています。

オランダソースを作ってカキ気分を味わいましょう♪

【作り方】 卵黄1コ + <sup>溶かし</sup>バター20g (レンジでチン!) + レモン汁大匙1/2杯 + クリームチーズ(kiri)1コ + 水切りヨーグルト大匙1杯を よく混ぜ、塩で味を調える

- ① イングリッシュマフィンを半分にし、表面をカリッと焼き、辛子とバターを塗る
- ② 焼いたベーコン、トマト、レタスをのせ、ポーチドエッグをのせて、オランダソースをかける (ベーコンの代わりにスモークサーモも美味しいですよ!)



野菜ソムリエPro. 大沼順子

# レタス



玉レタス

セーレタス、フリルレタス、グリーンレタス、サラダ菜、サントミ、みんじょレタスの仲間♡  
レタスは金ものを嫌うので手でちぎりましょう。

地元三島では50年前から玉レタスの栽培が行われており、三島のレタスはやわらかく、みずみずしく、甘〜く、...と評判の高いレタスなのです。10月から収穫が本格化し、翌年6月頃まで楽しめますよ! 三島の6名の農家が作り出しています。

やわらかい葉を楽しみましょう♡

しっかりと葉を楽しみましょう♡

# ロメインレタス



ヨーロッパでは古くから親しまれている

レタスです。葉の枚数枚は細長く

しっかりしているのが特徴的。

スープや炊飯のものにはむいてこのロメインレタスですが、

味の濃いドレッシングで和えるのもオススメです。

葉がしっかりしているのも和えてみると食感が楽しめますよ!

地元三島では3~4年前から栽培が本格化し、収穫は4~6月の半年という短い期間ですが、来年は是非三島のロメインをおすすめです。

三島の6名の農家が作り出しています。

# ポーチドエッグの 作り方

(落とし卵のこと)



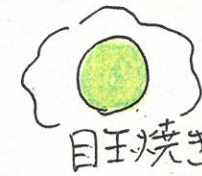
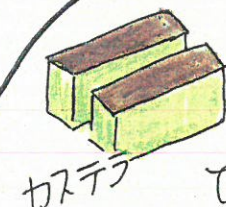
卵4~5コ分

- ① お鍋に1.2Lの水を入れ火にかけます
- ② 沸騰したら酢50mlを入れます (4つめあたりは酢を40ml足すとおいしそう)
- ③ 鍋の湯をかきませ (箸をうす巻に) ぐるぐる回しているときに3分  
鍋の中に卵を落とし入れ (1コづつがよいですよ) 2分は半熟 固さは好みで
- ④ 氷水に入れ、冷めたら容器に入れ保存  
(作置きしておくととても便利♪ 3~4日保存可)

# たまご



卵を使った料理はたくさん♪  
世界各国で幅広く使われ親しまれている“たまご”♪  
日本での食用は江戸時代～  
古代エジプトの頃には鶏が産卵していたという記録があるそうなので古い歴史がありそうですね。  
食用としての利用は国により違い、時代背景が絡んでいきます。



半熟が好き?  
固焼きが好き?

