

7月のレシピ 牛肉×ナス

ナスとトマトのオーブン焼き カレーミートソース



材料(4人分)

ナス3個 トマト1個 牛挽き肉200g 玉ねぎ1/2個
溶けるチーズ80g オリーブオイル大さじ1・1/2
A(ケチャップ大さじ1 ウスターソース大さじ2 水50cc
カレー粉大さじ1 赤ワイン大さじ1 イチゴジャム小さじ1)

作り方

- ①ナスは5mmの輪切りにして水にさらす。トマトは半分に切ってから薄切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイル大さじ1/2を入れて玉ねぎを炒め、牛肉を加えて更に炒める。
- ③Aを加えて全体を混ぜ合わせながら炒める。
- ④耐熱皿にナスの半分を敷き詰め、その上にトマトを重ねる。
- ⑤④に③を載せ、更に残りのナスを敷き詰めてオリーブオイル大さじ1をふる。
- ⑥溶けるチーズをちらしたら、200℃のオーブンで10分焼いて出来上がり♪

レシピ: 最上 美貴子(野菜ソムリエ)

野菜のお里

～野菜の生産者さんを紹介するコーナーです～

リトルガーデン(秋田市仁井田) 齊藤 善秀さん・善宣さん



葉っぱが変わっている海外品種のナス



今回お邪魔したリトルガーデンさんは、田んぼ23枚分ほどの広大な畑に年間約500種もの野菜を栽培されています。珍しい野菜がたくさんあって、見ているだけで楽しくあつという間に時間が過ぎてしまいます。

今年の注目は「ローザビアンカ」赤紫に白の縦縞が入ったイタリアナスです。硬めの肉質が特徴ですが、火を通すことで濃厚でクリーミー、とろけるような食感になります。フライパンでステーキにするのがオススメです♪

もう一つは「レッドピーチ」こちらは、表面が毛羽立っているダークピンクのロシアのトマトです。

リトルガーデンさんの野菜は、「メルカートわかば山王店」で販売しております。色々な珍しいものも入荷しますので、野菜コーナーのチェックも忘れずに！！

皆様のご自慢のレシピや楽しい情報などをお寄せください。採用された方には、肉のわかばグループ共通商品券500円分を差し上げます。「わかば喰楽部」のご感想やご意見、ご要望などもお待ちしております。

送り先：〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

焼肉わかば山王店内「わかば喰楽部」編集部 宛

♪わかばのお肉でごちそう♪

豚ロースの燻製ハム

荒尾 新蔵様
真喜子様 御夫婦
(秋田市)



今回ご紹介するのは、わかばの豚ロースで燻製ハムを作られた荒尾様御夫婦。田んぼが広がり、かなたには太平山の山並みが見える、とても素敵な場所にお住まいです。畑で数々の野菜を育てている新蔵様。花があふれる素敵な庭の手入りを担当されている真喜子様。生活を楽しくていらっしゃるのが手に取るようにわかります。

写真の右がピザ釜。男鹿の花こう岩でできた石釜です。畑で採れた野菜で作るピザは格別との事。

左が燻製釜。ここで桜のチップを使って燻製ハムを作っています。

たくさんのお仲間の集いの場となっているこちらのお宅。2人のお人柄ですね。毎回、ピザも燻製ハムも大好評！リクエストがあるほどなのだそうです。わたしも燻製ハムをいただきましたが、ほんのリスモーキーな香りがして、肉の旨味を活かした塩加減が絶妙でした。

真喜子様のお菓子作りの腕前もなかなかのものです。ご本人は趣味のレベルとおっしゃっていましたが・・・3色のシフォンケーキの生地には、緑(ピーマン) オレンジ(赤パプリカ) 黄色(黄パプリカ)がそれぞれ練り込まれています。野菜の優しい味がするカラダにも嬉しいスイーツでした。



豚ロース 背中の中部分の肉。キメが細かくて柔らかな肉質。外側に程よく脂肪がついており、ここに旨味がある。トンカツやポークソテー、焼き豚、ハムなどに向いている。豚肉は、糖質をエネルギーに変える働きを持つビタミンB1を多く含む。別名「疲労回復のビタミン」とも呼ばれ、夏バテ防止に効果があると考えられている。

