

ネバネバ野菜を使ったレシピ

ネバネバお味噌汁

<材料&作り方>4人分

モロヘイヤ／100g だし汁／600cc 味噌／大2～ すりごま／適量

- ① モロヘイヤは葉を摘み、洗ってからざっくりと切る。
- ② 鍋にだし汁を沸し、モロヘイヤ入れ再び煮立ったら味噌を加えて味を調える。
- ③ お椀に盛り付けすり胡麻を添える。

オクラの味噌マヨネーズ焼き

<材料&作り方>4人分

オクラ／16本 マヨネーズ／大2 味噌／小2

- ① オクラはヘタとがくを切り落とす。
- ② 塩で板ずりをし、洗い流す。
- ③ アルミホイルにオクラをならべ、グリルで軽く焼き、マヨネーズと味噌を合わせたものを塗りもう一度焼く。

ネバネバ丼

<材料&作り方>4人分

モロヘイヤ／1袋 オクラ／4本 ナス／1本 トマト／1個 塩／少々
ミョウガ／1個 ショウガ／適量 梅干し／1個 醤油／適量 ごはん／適量

- ① モロヘイヤは葉を摘みゆでて細かくたたく。
- ② オクラは塩でもみ、1分ゆでる。小口切りにする。
- ③ ナスは1cm角に切り塩もみし、5分ほどおいて水分を絞る。
- ④ トマトは1cm角に切る。
- ⑤ ミョウガは縦半分に切ってから小口に切る。
- ⑥ 梅干しは種をとり包丁でたたく。ショウガはすりおろす。
- ⑦ ①②③④を混ぜ塩少々を加え、粘りが出るまでしっかり混ぜる。
- ⑧ 熱いご飯の上に⑦、梅干し、ミョウガ、ショウガを好みでのせ、醤油を少し欠けていただく。

ネバネバ冷奴

<材料&作り方>4人分

豆腐／1丁 オクラ／4本 おかわかめ／4枚 かつお節／4g すりごま／大1
醤油／大2 だし汁／大2

- ① オクラ、おかわかめはゆでて刻んでおく。
- ② 豆腐は軽く水切りをする。
- ③ ①、かつお節、すりごま、醤油、だし汁を混ぜ合わせる。
- ④ お皿に豆腐を盛り付け③をのせる。

オクラのすり流し

<材料&作り方>4人分

オクラ／1パック ナガイモ／100g 酢／適量
だし／400cc 塩／小1/2 薄口醤油／小1

- ① オクラは塩もみして沸騰した湯で1分ゆで、ザルにあげて冷ます。
- ② 飾り用に4枚薄く輪切りにし、残りは適当な大きさに切る。
- ③ ナガイモは皮をむき、一口大に切り酢水に浸ける。
- ④ だしに調味料を加えて味を調える。
- ⑤ ナガイモとだしを少し加えてなめらかになるまでミキサーにかける。
- ⑥ 残りのだしとオクラを加えてミキサーにかける。ボールに移し冷蔵庫で冷やす。

金時草の酢の物

<材料&作り方>4人分

金時草／1束 酢／大2 砂糖／大2 醤油／少々

- ① 金時草は葉を摘み、沸騰したお湯に入れ30秒程ゆでる。
- ② 水にさらし、3～4cmに切り水気を絞る。
- ③ 甘酢で和える。

ネバネバスムージー

<材料&作り方>

イチジク／1個 ナガイモ／適量 豆乳／100cc ハチミツ／適量

材料をミキサーに入れて攪拌する