

夏野菜の揚げびたし

夏野菜の鮮やかな色合いを活かすためにも、揚げすぎないように気をつけて。お子さんのいるご家庭では、ショウガは食べる直前に添えてどうぞ。

材料(4人分)

かぼちゃ … 1/4個
ズッキーニ … 1本
パプリカ … 1個
ナス … 1本
オクラ … 8本
ししとう … 8本
ショウガ … 大1かけ
めんつゆ … 400cc
揚げ油

作り方

1. かぼちゃはワタと種を取り、6~7mmの厚さに切る。他の野菜は食べやすい大きさに切る。ナスは揚げる直前まで水につけてアクを抜く。
2. ショウガをすり下ろし、めんつゆに加える。
3. 野菜を180℃の油で色よく素揚げし、油を切ったら熱いままめんつゆに漬ける。30分以上漬けたらできあがり。

調理時間
20分
(※漬け時間を除く)



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

春から夏にかけて旬を迎える「かぼちゃ」は、βカロテンを始め、各種ビタミンやミネラルを豊富に含み、まさに栄養の宝庫。そこで今回は、そんなかぼちゃをたっぷり食べられるお手軽レシピを2種類ご紹介いたします。



かぼちゃのチーズ焼き

味付けは粉チーズとバターのみというお手軽料理です。香ばしい乳製品の甘みとかぼちゃのホクホクとした甘みを味わってください。

材料(4人分)

かぼちゃ … 1/3個
粉チーズ … 大さじ4
バター … 40g

作り方

1. かぼちゃはワタと種を取り、6~7mmの厚さに切る。
2. かぼちゃに粉チーズをまぶし、耐熱皿に並べたら、小さく切ったバターを乗せる。
3. オーブントースターで12~15分ほど焼く。

調理時間
20分

安全安心な「JA多気郡のかぼちゃ」はコチラで！

JAグループ三重



三重県内のJA農産物直売所
詳しい情報は
こちらでチェック！



朝どれ市など、新鮮な旬の農産物を使ったイベントを毎月開催！

JA多気郡 農産物直売所スマイル スマイル多気店

多気中 至松阪
ミニストップ シヤープ
多気町役場
JA多気郡
スマイル多気店
多気町
エコー多気
多気町
クリスタルタウン
至大台

Tel.0598-38-7070
多気郡多気町五佐奈
1147-12
営/9:30~18:00
休/無休(年末年始を除く)
P/有
MAP/9 C-4

JA多気郡 農産物直売所スマイル スマイル明和店

至松阪 ハウジングセンター
カインズホーム イオンモール明和
JA多気郡
スマイル明和店
至津町

Tel.0596-55-8484
多気郡明和町大字中村
1274
営/9:30~18:00
休/無休(年末年始を除く)
P/有
MAP/8 D-2

今月の食材

「JA多気郡のかぼちゃ」

栗のような食感で甘い JA多気郡のかぼちゃ

JA多気郡の管内、多気町、明和町では主に九重栗かぼちゃが生産されています。濃緑色のきれいな皮が特徴で、玉ねぎのようにとんがった形をした可愛いかぼちゃです。身は肉厚で、鮮やかな濃い黄色をしており、名前のとおり栗のような食感で、甘くて粉ふきのホクホク感が楽しめます。6月中旬から収穫が始まり、8月にかけて旬を迎えます。

JA多気郡の農産物直売所スマイルでは、旬のかぼちゃを美味しく味わってもらうべく、スマイル多気店に隣接する「自然の味処すまいる」において6月30日(土)7月1日(日)に「かぼちゃ料理」を提供します。

直売所店長直伝！カボチャの見分け方と保存方法

へたがコルク状で左右対称に丸く肥大し、ずっしりと重く、皮が硬いものがオススメです。丸ごとのものは新聞紙に包み、風通しの良い冷暗所で保存。カットされたものは種とワタを取り除いてラップに包み野菜室へ入れると長持ちします。

