

オクラとマグロのピリ辛和え

マグロは脂肪分の少ない赤身の方がピリ辛タレによく合います。オクラは歯ごたえが残る程度に、火を入れすぎないように気をつけて。

調理時間
10分

材料(4人分)

オクラ ……8~10本 塩 ……小さじ1/2
 マグロの赤身 ……1さく 醤油 ……小さじ2
 玉ねぎ ……1/2個 ごま油 ……大さじ1
 煎りゴマ ……適宜 ラー油 ……お好みで

作り方

1. オクラは塩(分量外)で板ずりをし、熱湯で色よく茹でたら、冷水にとって冷まし、ヘタを取り除き小口切りにする。玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。
2. マグロは2cm角に切り、軽く塩をする。
3. 2のマグロに1のオクラ、水を切って絞った玉ねぎのスライスを加え、醤油、ごま油、ラー油で和える。皿に盛りつけたら煎りゴマを振りかける。



JAグループ三重 × Simple

作ろう、食べよう

みえの旬ごはん。

夏場に大活躍の野菜「オクラ」。原産地はアフリカで、紀元前からエジプトで食べられていた記録があります。今月はオクラを使った食卓のメインとなる料理2品を紹介します。夏バテ解消にもおすすめのオクラをたっぷりどうぞ。



調理時間
30分

オクラの簡単キーマカレー

火を使わず、材料さえあればすぐ作れる簡単キーマカレーです。市販のカレールーを使うから味付けも簡単。洗い物も少ない時短料理です。

材料(4人分)

オクラ ……15本 ショウガ ……1かけ
 挽肉 ……300g ニンニク ……1かけ
 玉ねぎ ……1個 カレールー ……3かけ
 トマト ……1個

作り方

1. 玉ねぎとトマトはみじん切りにする。ショウガとニンニクはすり下ろす。
2. オクラは塩(分量外)で板ずりをし、ヘタを取り除き小口切りに。
3. 耐熱容器にオクラ、挽肉、玉ねぎ、トマト、ショウガ、ニンニク、カレールーを加えて、ふんわりとラップをかぶせたら、600wの電子レンジに15分間かける。
4. 電子レンジからカレーを出したら、ムラなくしっかり混ぜる。挽肉が赤いようならもう少し電子レンジにかける。

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!

農水産物直売所&地産ビュッフェレストラン 鳥羽マルシェ



直売コーナーでは新鮮な地元産の農水産物や多彩な加工品をお届け!!



Tel.0599-21-1080
 鳥羽市鳥羽一丁目
 2383-42
 営/10:00~18:00
 休/水曜日・年末年始
 P/佐田浜第一駐車場
 MAP/13 C-2

安全・安心な

鳥羽志摩の
オクラ

は、ここで手に入ります

今月の食材

「JA鳥羽志摩のオクラ」

星形のオクラは
セタにピッタリ

JA鳥羽志摩管内では、軽量で年齢や性別問わずに取り組めるオクラ栽培に力を入れています。現在31人が栽培し、県内「のオクラ」の産地となっている鳥羽志摩のオクラは、肉厚で鮮度も高いと評判です。オクラは夏から秋にかけてのスタミナ野菜として知られており、刻んで生のまま食べたり、茹でたり、炒めたり、天ぷらや漬物にと幅広く使えます。4年前からは星形の断面にちなんだ「セタにオクラを食べよう」キャンペーンを始め、管内の小・中学校の給食へオクラを提供しています。

地元農水産物を使用した
ビュッフェを楽しんで!

JA鳥羽志摩と鳥羽磯部漁協が共同出資して運営する農水産物直売所&地産ビュッフェレストラン「鳥羽マルシェ」では、地元農水産物の直売コーナーや、ビュッフェを併設。その日出荷された農産物や魚など、郷土色豊かな食を味わうことができます。7月1日からは、鳥羽湾を眺めながら新鮮な地元農水産物の料理が手頃な価格で味わえる「夏の宵マルシェ」海辺のピアニラス」が始まります。

