

自給自食!

とれたて野菜キッチン

2022年夏、野菜大豊作! の巻



調理監修 **川淵 智子** (かわぶち ともこ)

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校で日本料理の講義など行い幅広く活動中。

おなじみフードコーディネーター川淵智子さんが、自家菜園で野菜作りに挑戦し、自らが作った新鮮な野菜をふんだんに使ったレシピを紹介していただきます。自分で作った野菜と購入した野菜などを組み合わせた「自給自食」をテーマに「野菜作りの楽しさ」+「安全・安心でおいしい野菜料理」をご提案いたします。



↑ 畑でとれた野菜。ナスや万願寺トウガラシは天ぷらにしてもおいしいですが、素揚げにして南蛮液に漬けると常備野菜にもなります。

今年の自給自食菜園の野菜はキュウリ、ナス、ミニトマト、大玉トマト、ピーマン、万願寺トウガラシ、オクラ、タマネギ、ツルムラサキ、カボチャ、シソ、バジルです。梅雨が明け、気温が上がるとグングン大きくなり、最盛期はキュウリが5本の苗から毎日30本ほど収穫できるぐらい好調でした! 朝5時から畑に行き、収穫や灌水などのメンテナンス。とれたて野菜を使って、みそ汁や青野菜のあえ物、焼きナスを母と二人で朝食にします。そして、夕方6時ごろに再び畑の見回りへ。たくさんとれた野菜は、職場で「まかないご飯」にしたり、瓶詰にして保存食にしたり、余すことなく楽しんでいきます。スタッフや親しい友人へもお



↑ きれいな色の「オレンジ千果」。鮮やかな赤色の「千果」と組み合わせると映えますね。



↑「夏すずみ」キュウリは真っすぐしっぺりしているので、サラダや生食、炒めたり、すりおろしたり、ぬか漬けにしたりと用途が多く、うちでは毎食二品は食卓に並びます。

すそ分けします。すると、野菜を食べてくれた友人から自分の店で売りたいという申し出がありました。素人が作る野菜なので自信はありませんが、少しお分けすることになると「励みになるね」と母も喜んでいました。宝石のようにキラキラしたトマトは、まずそのままだくと、とにかく甘い。露地栽培ですが皮がたくならず、完熟にできるところが自家菜園の醍醐味でしょうか。赤と黄色のミニトマトを箱詰めにして、友人にたくさん送りました。すると「おいしかった!」と料理写真とコメントを送ってくれました。なんだか産まれた孫が、かわいいかわいいとほめていただいているような喜びです(笑)。



→ 6月下旬「ケルたま」が大豊作。今日のごはんは、とれたて野菜をたっぷり使った「ケルたまチャーハン」に決まり!

← とれたて野菜を使って「何作ろうか」と家での会話ははずみです。





菜園でとれた新鮮な野菜を使ったレシピ

ヘルシエとケルたまのココナッツカレーとケルたまルビーのピクルス



●材料(ケルたまルビーのピクルス)

赤タマネギ	酢、レモン汁	… 各大さじ1
「ケルたまルビー」… 1/2個	砂糖	… 大さじ1/2
調味液	塩	… 小さじ1
酒、みりん、	ホワイトペッパー	… 少々
アマニオイル		… 各大さじ2

●ケルたまルビーのピクルス作り方

1. 赤タマネギは薄切りにする。
2. 保存容器に調味液を入れて混ぜ、1を入れてひと晩おく。

●材料(ヘルシエとケルたまのココナッツカレー4人分) (1人分734kcal)

オクラ「ヘルシエ」	… 4本	イエローカレーペースト	… 50g
タマネギ「ケルたま」	… 1個	水	… 300ml
カボチャ	… 200g	ココナッツミルク	… 400ml
鶏もも肉	… 200g	ナンプラー	… 大さじ2
赤パプリカ	… 1/2個	砂糖	… 小さじ1
ショウガ	… 10g	ご飯	… 適宜
ニンニク	… 10g	粗く砕いたピーナッツ	… 適宜
サラダ油	… 大さじ3		

●作り方

1. オクラは板ずりをし熱湯でゆでる。水気を拭き取り、斜め半分に切る。
2. タマネギは6等分のくし形に切り、横半分に切りばらしておく。赤パプリカは1cm幅のくし切りにする。
3. カボチャはタネとわたを取り除き、ひと口大に切る。
4. 鶏もも肉はひと口大に切り、すりおろしたショウガとニンニクをもみ込む。
5. フライパンにサラダ油とイエローカレーペーストを入れ、香りが出るまで弱火で1分ほど炒め、1～4を加えてさっと炒める。
6. 5に水とココナッツミルクを加えて中火で煮込む。
7. カボチャがやわらかくなったらナンプラーと砂糖で味を調える。
8. ご飯に粗く砕いたピーナッツをふりかけ、器に盛り付ければ完成。

●材料(2人分) (1人分92kcal)

オクラ「ヘルシエ」	… 4本	調味液	
中玉トマト「フルティカ」	… 3個	バルサミコ酢	… 大さじ1
ゆでダコ	… 30g	オリーブ油	… 大さじ1
ロメインレタス	… 2枚	塩	… 少々
粗挽きコショウ	… 適量	コショウ	… 少々
イタリアンパセリ	… 適量		

●作り方

1. オクラは板ずりして熱湯でゆでたあと冷水に取り、水気を拭き取って小口切りにする。
2. ゆでダコは食べやすい大きさに切る。中玉トマトはヘタを取り、くし切りにする。
3. ボウルに1と2を入れ、【調味液】を加えてあえる。
4. 器にロメインレタスを敷き、3を盛り付け、粗挽きコショウをふりかけイタリアンパセリを飾る。

ヘルシエのタルタル



ケルたまハンバーグ



●材料(2人分) (1人分590kcal)

タマネギ「ケルたま」	… 1個	万願寺トウガラシ	… 4本
ハンバーグのたね		ミニトマト	… 4個
合挽き肉	… 200g	米油	… 大さじ2
パン粉	… 大さじ2.5	ハンバーグソース	
マヨネーズ	… 大さじ2.5	トマトケチャップ	… 大さじ2
トマトピューレ	… 大さじ2.5	ウスターソース	… 大さじ2
塩	… 少々	みりん	… 大さじ1
コショウ	… 少々	濃口しょうゆ	… 小さじ1
クローブまたはナツメグ	… 少々	砂糖	… 小さじ1
ナス	… 1本		

●作り方

1. タマネギは4等分の輪切りにし中心を抜き、1枚ずつ外す。輪切りをひとつ飛ばしで抜いて元に戻す。
2. 1の中心はみじん切りにする。
3. ボウルに2と【ハンバーグのたね】を入れてこねる。
4. 1の間に3を詰める。
5. フライパンに米油を熱し4、輪切りにしたナス、縦半分に切った万願寺トウガラシ、ミニトマトを同時に焼く。
6. 5を器に盛り付け、【ハンバーグソース】の調味料を合わせてかける。

