

## 8月は夏野菜



### <スパイス香るピーマンの肉詰め夏野菜のトマト煮込み>

ピーマン	中3個
合いびき肉	200g
卵(Mサイズ)	1個
トウモロコシ	少量
ニンニクすりおろし	少量
しょうがすりおろし	少量
玉ねぎみじん切り	大さじ1
カレー粉	少量
塩、黒胡椒	
小麦粉	適量

トマトホール	400g
トマト(フルティカ)	2個
玉ねぎ	1/2個
茄子	1本
トウモロコシ	1本
にんにく	1片
鷹の爪	1/2本
オリーブオイル	40cc
塩、黒胡椒	少々
バジル	4枚



白ワイン	30cc
ケッパー	10粒（小さければ少し多めに）
揚げ油	適量

- \*揚げ油は180℃に温めておく
- \*トマトホールは裏ごししておく
- \*小さいバットに小麦粉を用意する

#### <ソース>

1. 玉ねぎは1cm角、茄子はへたを取り1cmより少し大きめに、トウモロコシは4センチくらいを肉種用に残して、2センチくらいの輪切りにする。
2. 温めた油に玉ねぎを加え軽く色がつくまで揚げて取り出し、次にナス、トウモロコシも色が鮮やかになるくらいさっと揚げる。
3. トマトはへたを取り半分に切りさらに半分に切る。  
にんにくは布巾をかけ包丁の腹で軽くたたいてつぶす。
4. 鍋にニンニク、種を取った鷹の爪、オリーブオイルを入れ中火にかけ、鍋を傾けながら弱火にして香ばしくなるまで3分くらい煮る。  
そこに揚げた野菜②を入れ、よく混ぜる。最後にトマトを入れ、中火にかける。
5. 少し煮詰まったら、ケッパーを加え、強火にして白ワインを入れアルコール分を飛ばし中火にする。  
最後にバジルの葉をちぎって入れ、トマトホールを加える。  
あと、塩（2つまみ）を加えて中火から弱火にして10分程煮込む。

#### <ピーマン肉詰め>

1. ピーマンは半分に切り種とへた、わたを取る。ボールに肉、塩2つまみ半、黒胡椒1つまみ、玉ねぎみじんぎり、ニンニクすりおろし少々、しょうがのすりおろしはにんにくの2倍、卵、カレー粉はみみかき1杯くらい入れ混ぜる。  
さらに、残しておいたトウモロコシをそいでバラバラにしたものを順に入れ白くなるまで混ぜておく。  
最後に、軽く塩を加え肉種の完成。
2. ピーマンに内側から竹串などで穴をあけ、隙間がないよう肉種をしっかりと詰める。
3. 肉の部分に小麦粉をはたくき、180℃の油で油をかけながらさっと揚げる。

#### <煮込み>

1. トマトソースの中にピーマンの肉詰めをいれ蓋をして15～20分弱火で煮込む。
2. 最後に、お皿に盛り、オリーブオイルをたっぷりと回しかけ、黒胡椒をふりバジルの葉をのせて完成！

**ワンポイント**：玉ねぎとナスを揚げる時しっかり揚げることで甘味や風味が出る。揚げ鍋がないときはフライパンで炒め揚げにしてもよい。

## <すりおろしキュウリ&とろろオクラの冷製パスタ> (2人前)

カップリーニ (激細パスタ) ディチェコ	100g
ニンニク	極小
オリーブオイル	40cc
塩、黒胡椒	少々
きゅうり	2本
オクラ	6本
削り鰹節	大さじ2
オリーブオイル	20cc
塩、黒胡椒	少々
タバスコ	少々
パルミジャーノチーズすりおろし	少量
紫蘇	4枚
レモンのくし切り	2個



- 準備：1. パスタ用のお湯を沸かしておく  
2. パスタを冷やす氷、ソースを冷やす氷を用意する。  
3. ニンニクはみじん切りにしてオリーブオイルに浸しておく  
4. 器はよく冷やしておく

(ソース)

### ★キュウリ

キュウリは頭と尻を切り取り半分に切ってすりおろす。

氷水を張ったボールに空のボールをのせおろしたキュウリだけを入れ、水分は入れない。

そこにニンニクオリーブオイル漬け、塩一つまみ、黒胡椒、オリーブオイル40ccを入れよく混ぜ、冷蔵庫で冷やしておく。

### ★オクラ

1. がくを取り塩でよくもんで熱湯で1分ゆで氷水にとって冷やし、水気をきって輪切りにし、細かくたたいて粘りを出す。
2. オクラをボールに入れ塩少々、黒胡椒、、オリーブオイル大さじ1、鰹節大さじ1、タバスコ少々を加えよくまぜる。

### ★紫蘇 (しそ)

紫蘇の葉を丸めて千切りにする。

(パスタ)

1%の塩を入れてたお湯に、カップリーニを2分半くらい入れて茹で、  
すぐに氷水に入れかき混ぜながら冷ます。

少しアルデンテ状態が良い。パスタをざるにとり押し付けながら水分をしっかりと切る。

(仕上げ)

キュウリのソースにパスタを入れ麺に水分を吸わせ、オリーブオイル、黒胡椒、塩少々を入れてまぜ  
皿に高さを出すように盛りつける。

ソースは、上からたっぷりとかけ、とろろオクラをのせ、刻んだ紫蘇、残りの鰹節をのせ、  
仕上げにオリーブオイル&パルミジャーノチーズをたっぷりかける。

最後にレモンをあしらって完成！

[Youtube](#) [でも番組をご覧いただくことができます。](#)

