

魚津の野菜で簡単クッキング②

稗島の“ほほえみ会”で取れた
冬瓜と水菜を使いました。

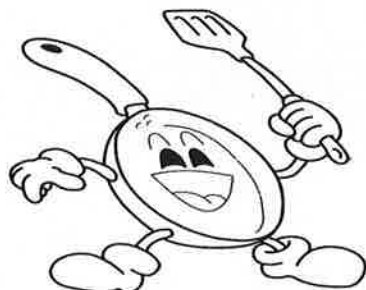
冬瓜の肉巻きトマト味

材料(4人分)		作り方
冬瓜	1/4 個	① 冬瓜の種、わた、皮を取り、1.5センチ厚さの棒状に切る。 ② ①に豚バラスライスを巻きつけ、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。 ③ 豚肉の表面に火が通ったら、トマトジュース、ウスターソース、さとうを入れて汁けがなくなるまで、肉を転がしながら焼く。 ④ 肉と冬瓜にずっと串が通ったら火を止める。 ⑤ ④を食べやすく切り、ざく切りにした水菜をしいた皿に盛り付ける。
豚バラスライス	200g	
トマトジュース	1/2 缶	
ウスターソース	小さじ2	
さとう	小さじ1	
水菜	1束	

ごみになる皮を使った
エコ・クッキング!

冬瓜とにんじんの皮のきんぴら

材料(4人分)		作り方
冬瓜の皮	半個分	① 冬瓜の皮は厚めにむいたものを用意する。冬瓜とにんじんの皮をせん切りにする。 ② (好みで)とうがらしの刻んだものをごま油で熱し、①を入れて炒める。 ③ 火が通ったらしょうゆとみりんで味付けする。 ④ 盛り付け、ごまをかける。
にんじんの皮	半本分	
しょうゆ	大さじ2	
みりん	大さじ2	
ごま油	大さじ1	
とうがらし	お好みで	
白ごま	適宜	



「ほほえみ会」の冬瓜は、小ぶりでもとても使いやすいのです!

中国では薬効のある食材として、利用されているそうです。とくに利尿作用や、体の余分な熱をとる働きが注目されています。