

東京ハーベスト 2020【メニューとレシピ】

1 丸ごとトマトの炊き込みご飯

・トマト1個・米2合・オリーブオイル大さじ1・塩小さじ1・ブラックペッパー少々

- ①炊飯釜に洗米したお米と2合分の水を入れたら、そこから90ccの水を捨てる。
- ②①にオリーブオイル、塩を入れて混ぜ、ヘタを取ったトマトを真ん中に入れ炊飯する。
- ③ご飯が炊けたらよく混ぜ、お茶碗に盛ってブラックペッパーをふったら出来上がり。

2 里芋のカレー煮

・里芋6個(約300g)・玉ねぎ1/2個・合い挽き肉200g
・サラダ油大さじ1・カレー粉大さじ1
・料理酒大さじ2・水200cc・コンソメ小さじ1・塩小さじ1/2・ローリエ1枚

- ①里芋は皮をむき、半分又は1/3くらいに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと合い挽き肉を炒める。肉の色が変わったら里芋を加え、カレー粉を入れて混ぜ合わせる。
- ④料理酒、水、コンソメ、塩、ローリエを入れ、中火で煮る。煮立ったら蓋をして弱火で8分ほど煮たら出来上がり。

3 調味料3つの簡単マリネ

・きゅうり2本・塩2つまみ・すし酢大さじ2・オリーブオイル大さじ1～2

- ①きゅうりは乱切りにし、塩をもみこみしんなりさせる。
- ②しんなりしたら水気を絞り、すし酢とオリーブオイルで和えたら出来上がり。

4 味噌玉 1人分

・味噌大さじ1・かつお節2つまみ
具→乾燥わかめ、油揚げ、万能ねぎ等適量

- ①器に全ての材料を入れ、混ぜながらまとめる。
- ②ラップに包めば出来上がり。冷凍可能！！

具に GOOD→とろろ昆布、お麩、乾燥あおさ、さくらえび、大葉、ミョウガ、キムチ、野沢菜漬
け、梅干し、天かす等

具に BAD→根菜（茹でたものはOK）

5 しらすかけごはん・追い卵のしらす卵かけごはん

6 鮎の甘露煮

7 ジェラート