

バロースタイル

旬を美味しく バローのクッキング情報誌

クッキングパートナー

7
2011

ご自由にお持ちください

無料



特集

暑さをふきとばせ!

すっぱさわやかに
おいしい夏レシピ

おうちでカフェメニュー
夏野菜キッシュ

おいしい歳時記
うなぎとトマトのネバトロそうめん

旬の料理
なす・太刀魚

valer グループ

おいしい歳時記

はんげしょう
半夏生

夏至から数えて11日目の半夏生。昔はこの日までに農民が田植えを終わらせるという目安だったようです。

関西地方では蛸の足のよう大地に稲が根付くことを願い、蛸を食す風習があります。近頃ではこの「半夏蛸」が広く知られるようになり、他の地域にも半夏生に蛸を食べる習慣が広がってきました。

6~7月は西日本の真蛸が旬を迎える時期。産地にこだわって半夏蛸を味わってみませんか。



七夕

七夕の夜に天の川が見られる確率ってどれくらいでしょう？ だいたい10年に2,3回見られるかどうかだと言われているようです。ちょっとさびしい話ですよ。

せめて食卓にはぎやかに七夕を楽しみたいところ。星型のオクラと輝く錦糸卵を散らしたそうめん、トマトやパプリカなどカラフルな夏野菜を使ったゼリー寄せ。天の川と、星の輝く夜空に見立ててロマンチックな七夕を演出しましょう。



うし
土用の丑

天然うなぎと養殖うなぎ、旬の時期が違うことは知っていますか？

秋口から冬の始めが天然うなぎの旬。養殖うなぎには旬はないとも言われますが、新物が出回る6~7月頃、土用の丑の時期においしく食べられるよう育てられています。育成技術が進化した近年の養殖うなぎは、脂がのって身がやわらかく、天然物にも劣りません。土用の丑の日の主役、養殖うなぎ。しっかり味わって夏バテ対策しましょう。



旬菜

go-ya
【ゴーヤ】

夏といえばビアガーデン、暑い日が続くと飲む機会も増えるのではないのでしょうか？

そんな時期におすすめなのがゴーヤです。水分の多いゴーヤは利尿作用が強く、むくみや二日酔いを解消します。ビタミンCが豊富で夏バテ対策にも効果アリ。ゴーヤのビタミンCは加熱に強く、どんな調理でもしっかり摂取できるのです。

独特の風味が苦手なら塩もみしてから使いましょう。苦味が和らいで食べやすくなります。



うちのハレの日にはこれ！

うま味たっぷりのうなぎは、トマトなどのさわやかな夏野菜と相性抜群！マンネリ気味のそうめんも、うなぎのうま味と栄養で夏のバランスメニューに。



うなぎとトマトのネバトロそうめん

材料 (2人分)

- うなぎの蒲焼 ½枚
- そうめん 150g (4束)
- うなぎの蒲焼のたれ 適宜
- めんつゆ 適宜
- トマト 1個
- 長いも 80g
- オクラ 2本

作り方

1. うなぎの蒲焼はひと口大に切り、たれをからめる。オクラは板ずりしてゆで、小口切りにする。トマト、長いもは1cm角に切る。
2. そうめんをゆで、冷水に取って水気をきる。
3. ②を器に盛り付け①をトッピングする。
4. めんつゆをかける。

ガラスカップに盛り付けてかわいい

