

# 火を使わないで、お料理

火を使わずに手早く作れる夏向きレシピを、生産者に教えてもらいました。  
買い置きのある品・この品がお役に立ちます。

ぱぱっと

## ●真夏のお昼に最適

### とろいわシ梅シソ ぶっかけそうめん



材料(1人分)  
ミニとろいわシ・味付  
…1缶(身は半分使用)  
そうめん…100g  
梅…1個  
シソ…3~5枚くらい  
オクラ…1~3本くらい  
みょうが…1本  
醤油…小さじ2

#### 作り方

- ①イワシ缶は身と汁に分ける  
※綺麗に仕上げる場合は、缶の汁を瀝しておく。
- ②缶の汁に醤油小さじ1を入れ、冷しておく。
- ③梅は細かく刻み、シソも刻んでおく。オクラは茹でて小口切りにし、みょうがも刻んでおく。
- ④そうめんを茹で、よく水でしめて冷し、お皿に盛りつけて、イワシや梅、シソなどをすべてをトッピングし、②のつゆを回しにかけて出来上がり。  
(レシピ&画像提供: 千葉産直サービス)

### 22351 (千葉産直) ミニとろいわシ・味付

100g ¥300(本体価格) ¥324(税込価格)  
とりたての厳選されたイワシと粗製糖と醤油のみを原料に、缶詰にしました。少人数向けのミニ缶です。  
【原材料】いわし(銚子港)、砂糖、醤油(小麦・大豆を含む)



## ●刻んで漬けましょう

### 彩り野菜のピクルス



材料(4人分)  
生野菜(お好みのもの) …300g  
富士ピクル酢  
…100cc

#### 作り方

- ①にんじん、きゅうり、大根、セロリ、ミニトマト、長いも…お好みの生野菜を一口大に切る。
- ②切った野菜をジッパー付き保存袋に入れ、分量の富士ピクル酢を注ぐ。
- ③冷蔵庫に保存し、まる1日経てば食べごろです。  
※エリンギやマッシュルームなどのキノコを加えて漬けると、さらに美味しく出来上がります。その際は、鍋に「富士ピクル酢」とキノコを入れて、80℃くらいまで加熱し、火が通ったら生野菜と共に漬けます。  
(レシピ&画像提供: 飯尾醸造)

### 10792 (飯尾) 富士ピクル酢

360ml ¥600(本体価格) ¥648(税込価格)  
生野菜をそのまま漬けるだけで、簡単で美味しいピクルスが出来上がります。  
【原材料】米酢、砂糖(粗糖)、塩、ドライトマト、香辛料



**お酢や母娘の一言**  
母…漬け終わった液は捨てないで。ごま油やしょうゆなどいろいろな調味料を加えると美味しいドレッシングになるわよ。  
母娘「オリブオイル+塩+こしょう+うや+マヨネーズ+味噌」などもよさそうね。  
母…それに「オイスターソース+しょうゆ+ラー油」も美味しいわよ。

## ●生こんにゃく麺&めんつゆで

### 長芋と梅のさっぱり麺



材料(2人分)  
長芋…5~6cmくらい  
梅干し…1個  
青ねぎ…少々  
こんにゃく麺…2袋(180g×2)  
めんつゆ…適量

#### 作り方

- ①長芋はすりおろす。梅干しは種をはずしてペースト状にする。長芋と梅干しを合わせておく。青ねぎは小口きりにする。
- ②こんにゃく麺はざるにあけ、水気を切る。別鍋にお湯を沸騰させ、30秒ほど湯通しする。ざるにあけ、冷水につけてかた手で軽く絞って水気を切る。
- ③器にこんにゃく麺を盛りつけ、②をのせて、めんつゆをかける。青ねぎをのせる。  
※冷たい麺の場合は、封を開け、ざるで水気を切るだけでもお召し上がりいただけます。  
(レシピ&画像提供: トレテス)

### 81720 (トレテス) 生こんにゃく麺

180g×2  
¥290(本体価格)  
¥313(税込価格)

湯通し30秒で食べられるお手軽低カロリーヌードル! のびないので作りおきできます。  
【原材料】タピオカでんぷん、こんにゃく粉、水酸化カルシウム(天然消石灰)、あしたば樹液



### 10365 (ムソー) めんつゆ

360ml  
¥450(本体価格)  
¥486(税込価格)



## ●水戻しして和えるだけ

### はりはりサラダ



材料(2人分)  
サラダでおいしい  
切干大根…40g  
カイワレ大根…1パック  
大葉…2~3枚  
白ごま…適量  
塩…少々  
ぼん酢…大さじ3

#### 作り方

- ①切干大根を約15分水で戻し、水気を切る。
- ②カイワレ大根は根を落とし半分に切る。大葉はせん切りにする。
- ③ボウルで全ての材料をよく和えてできあがり。  
(レシピ提供: ベストアメニティ)

### 21648 (ベストアメニティ) サラダでおいしい 切干大根

40g ¥284(本体価格) ¥306(税込価格)  
水に戻すだけでサラダ感覚で召し上がれます。サラダやナムルなど、様々なメニューで。  
【原材料】大根【原料産地】熊本県

