

暑い夏を乗り切るためグリーンカーテンを作り、ゴーヤを育てる家庭も多いことでしょう
 今月は『涼』を感じる、夏メニューです。

そば寿司・そば稲荷

(材料 4人分)



そば	200g
焼きのり(全形)	3枚
かに棒	6本
糸三つ葉	1袋
あおき惣菜の玉子焼	1パック
いなりあげ	6~8枚
紅しょうが	少々
青ネギ	//
そばつゆ	適宜
わさび	//

(つくり方)

- 1 三つ葉は塩少々を入れたお湯でさっと湯がいて水気をしぼり、端を揃えて3束に分ける。玉子焼きは棒状に切りそろえる。
- 2 紅しょうがは少々刻む。青ネギは小口切りにする。
- 3 そばを茹でて、水にさらしたらざるに上げ、水気を切っておく。
- 4 巻きすに焼きのりを置き、そばを適量(110g)のせる。かに棒、三つ葉、玉子焼きを芯に巻く。残りも同様に巻き、1本を6等分に切る。
- 5 いなり揚げにそばを適量(25g)つめ、紅しょうが、青ネギをあしらう。
- 6 そばつゆにつけていただきます。

ゴーヤ-天ぷら

(材料 4~6人分)



ゴーヤ	2本
豚ひき肉	300g
わけぎ(みじん切り)	3本
しょうが(みじん切り)	大1かけ
塩	小さじ1
こしょう	少々
片栗粉	小さじ1
てんぷら粉	適量
水	//
揚げ油	適量
【カレー塩】	
カレー	小さじ1/2
塩	小さじ2

(つくり方)

- 1 ゴーヤは縦半分に切り、わたをスプーンでかき出す。
- 2 豚ひき肉に(A)を加え、よく練る。
- 3 ゴーヤに(2)を詰めて、2cm幅にカットする。
- 4 てんぷら衣を作り、(3)をくぐらせ、中温でじっくり揚げる。
- 5 カレー塩につけていただきます。

トマトの冷やし鉢

(材料 4人分)



トマト(中)	4個
青じそ(千切り)	1パック
ノンオイル青じそドレッシング	適量

(つくり方)

- 1 トマトはヘタを取り、湯むきする。
- 2 バットかお皿にトマトを並べ、青じそドレッシングをかけて、冷蔵庫で冷たく冷やす。
- 3 よく冷えたトマトを食べやすく4~6等分にカットし、元の形に戻し、小鉢に盛り、上に青じその千切りをのせて出来上がり。

チーズケーキ

(材料
 パイレックスケーキ焼皿
 (角型)21cm1台分)



【ビスケット生地】	
グラハムクラッカー(ハニー)	140g
無塩バター	70g
シナモン	小さじ1/2強
ナツメグ	小さじ1/4
【チーズクリーム】	
クリームチーズ	200g
グラニュー糖	80g
コーンスターチ	大さじ1
サワークリーム	90g
塩	ひとつまみ
たまご(L玉)	2個
生クリーム(47%)	150g
【トッピング】	
サワークリーム	90g
生クリーム	50g
グラニュー糖	20g

(つくり方)

- 下準備：
 ・オーブンを180℃に予熱する。
 ・パイレックス皿にアルミホイルをきれいに敷き詰める。
 ・クリームチーズ、バターを室温に戻しておく。
- 1 フードプロセッサーにクラッカー、シナモン、ナツメグを入れプロセスし、柔らかいバターも加えさらにプロセスする。
 *生地がさらさらの場合、お湯大さじ1~2を加え、少ししとらせる。
 型に広げ、平らに敷き詰める。
 - 2 大きめのボウルにクリームチーズ、グラニュー糖、コーンスターチ、サワークリーム、塩を入れて、ハンドミキサーでクリーム状になるまでよく混ぜる。
 - 3 たまごを1個ずつ加え、滑らかになるように混ぜ、さらに生クリームを加えて混ぜる。
 - 4 (3)を(1)の型に流し込み、アルミホイルをかぶせ、型よりひとまわり大きいバットに入れる。熱湯をバットのふちの高さまで入れて、180℃のオーブンで約1時間、湯せん焼く。
 *途中で湯が少なくなったら加えること！
 - 5 火が通ったら、オーブンから出し、粗熱をとる。
 - 6 トッピング： サワークリームと砂糖を混ぜ、生クリームで溶きのばし、(5)の上に流し、200℃のオーブンで表面がなめらかになるまで2~3分焼いて取りだし、粗熱をとり、冷蔵庫でよく冷やす。
 - 7 型から取りだし、4辺をきれいに切り取って出来上がり。
 好みの大きさにカットしていただきます。