

なきぶしとオクラ漬のディップ ~サクサクパン添え~

材料(2人分)

なまぶし…50g オクラ漬…2本(20g) カッテージチーズ…20g 絹ごし豆腐…50g 玉ねぎ…10g こしょう…少々 ミント…少々 サンドイッチ用パン…2枚 オリーブオイル…10g

- ①豆腐はレンジで30秒加熱し冷まして水切りしておく。なまぶし、オクラ清を適当な大きさにカットする。
- ②なまぶし、オクラ漬、カッテージチーズ、水切りした 豆腐をミキサーで混ぜる。
- ③みじん切りにした玉ねぎを加え混ぜ、お好みでみじん切りにしたミントとこしょうで風味づけて上にミントを飾る。
- ④サンドイッチ用パンは綿棒で薄くのばし両面に オリーブオイルをスプーンで薄く塗る。
- ⑤3等分に切り、トースターで5分焼く。

H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト



オクラ畑で採れたたまご

材料(2人分)

ごはん…1合 パン粉…20g 塩…少々

<A>オクラ…6本 カリカリ梅…2個 かつお節…1袋

濃口醤油…小さじ2 ごま油…大さじ1

<付け合せ1>オクラ…2本 ささめ…5g

<付け合せ2>たまねぎ…1/4玉 オクラ…2本 コーン缶…15g 南蛮酢…大さじ1

~作り方~

- ①オクラに熱湯をかけて輪切りにする。 カリカリ梅を細かく切る。
- ②ボウルにごはんを入れて A を混ぜ、B を加えて混ぜる。
- ③2をラップで丸めてパン粉をつけて、熱した少量の油で 揚げ焼きにする。

★付け合せ1

火を通したオクラをななめ切りにしてささめと和える。

★付け合せ2

火を通したオクラを乱切り、玉ねぎをスライスにして ボウルに入れ、コーンと南蛮酢を加えたら出来上がり。

H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト



H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト

オクラピザ

材料(ピザ1枚分)

ベーコン…15g チーズ…60g

牛乳…85g バター…20g 塩…1g 砂糖…10g ドライイースト…3g <打ち粉用>薄力粉…10g <飾り用>バジル…2枚 <ピザソース>オリーブオイル…15g ニンニク…10g 玉ねぎ…50g トマト…100g バジル…2-5 枚 塩…2g <具材>玉ねぎ…40g オクラ…2本

< 生地 > オクラ…3本 強力粉…105g

- ①発酵用の湯を沸かす。生地用のオクラをみじん切りにする。電子レンジでバターを溶かす。
- ②く生地>の材料をすべて袋に入れ混ぜ合わせる。ボウルに人肌程度の湯で10~15分発酵。
- ③<ピザソース>の材料をすべてみじん切りにする。 フライパンにオリーブオイルをいれ、ニンニク、玉ね ぎを炒める。トマト、バジルを入れ、塩をふり混ぜ炒 める。
- ④オーブン皿にクッキングペーパーを敷き、2の生地に薄力粉をふりかけて広げる。3のピザソースを塗り、適当な大きさに切った具材をのせ、最後にチーズをのせて200℃のオーブンで20~25分焼く。
- ⑤飾り用のバジルを中心において完成です。



受験に勝つお Pass タ

材料(2人分)

パスタ(リングイネ)…120g かつお…4切れ(40g) <A>濃口醤油…大さじ2 にんにく…1/2片 レモン汁…大さじ1/2 大葉…10枚 くるみ(乾煎り)…15g 粉チーズ…大さじ1と1/2 オリーブオイル…50cc にんにく…1/2片 レモン汁…大さじ1/2 塩こしょう…少々 <飾り用>オクラ…8本 かつお節…3g

~作り方~

- ①かつおを食べやすい大きさに切りくA>を混ぜ合わせたものに漬けておく。
- ②を全てすりばちですってペースト状にし、大葉ジェノベーゼを作る。
- ③2を別の容器に移し替えて、変色を防ぐために上 部にオリーブオイルをたらし塗り広げておく。
- ④リングイネをゆでる。ボウルに移し、大葉ジェノベーゼとつけておいたかつおを加えて和える。
- (5)茹でたオクラを縦半分に切って盛り付ける。
- ⑥上からかつお節をかけたら完成です。

H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト



H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト

オクラのもちもちあげ

材料(2人分)

オクラ…8本 人参…35g 豆腐…150g 卵…1個 片栗粉…大さじ3 桜えび…大さじ1 だしの素…小さじ1 塩…少々 トマト…1/2個 グリーンリーフ…2枚 油…適量 赤ピーマン…1個

- ①オクラを輪切りに、人参を千切りにする。 切ったオクラと人参、赤ピーマン、豆腐を混ぜる。 (豆腐をつぶす感じで)
- ②1に卵、桜えび、だしの素、塩を加えてさらに 混ぜる。片栗粉を入れよく混ぜる。
- ③フライパンに適量の油を入れ、170℃になったら 2を揚げ焼きにする。
- ④お皿にグリーンリーフとトマトをそえ盛りつけたら出来 上がりです。



H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト

オクッキー

材料(2人分:4枚分)

オクラ…3本 小麦粉…50g 黒砂糖…30g 無塩バター…30g 卵…1/2個

- ①オクラを茹でて、1~2mm 幅の輪切りにする。
- ②バターをゴムベラでクリーム状になるように 混ぜる。そこに卵黄を混ぜ入れ、さらに黒糖を 3回ほどに分けて混ぜ入れる。
- ③卵白をハンドミキサーでメレンゲにする。 この時逆さにしても落ちないくらいにする。
- ④2に3のメレンゲを3回ほどに分けて混ぜ入れる。ゴムベラでさっくりと切り混ぜる。 キレイに混ざったら小麦粉を3回ほどに分けて切り混ぜる。オクラをその中に入れて切り混ぜ、型に流しこむ。
- ⑤180℃に余熱したオーブンで17分焼いて出 来上がり。



"ホッ"と一息 おくらのポタージュ

材料(2人分)

オクラパウダー…3g 玉ねぎ…50g オリーブ油…3g 水…100ml 固形コンソメ…2g(1/2個) 牛乳…200ml 塩こしょう…少々 オクラ…1本 クルトン…大さじ1

- ①玉ねぎを薄切りにして、鍋にオリーブ油を熱し、玉ねぎがやわらかくなるまで炒める。
- 水とコンソメを加えてさっと煮る。
- ②ミキサーにオクラパウダーと牛乳と1を入れ、なめらかになるまでミキサーにかける。
- ③飾り用のオクラをさっと塩ゆでして冷水にとり、水切りをして小口切りにする。
- ④鍋に2を戻し、軽く沸騰させ、塩こしょうで調味する。
- ⑤器に盛り、オクラとクルトンを盛り付けて出来上がり。

H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト

H29年度 指 TABE (いぶたべる) レシピコンテスト

夏野菜とかつおの タイカレー風

材料(2人分)

なす…1/2本(100g) オクラ…4本 玉ねぎ…1/2個 かつおの切り身…100g ごはん…300g 油…大さじ1/2 酒…少々 濃口醤油…3g 砂糖…3g パプリカ(赤・黄)…各半分 <A>塩こしょう…0.5g カレー粉…10g 小麦粉…5g コンソメ…5g

- ①なすを5~7mm の輪切りにする。玉ねぎをスライスする。オクラは塩(分量外)でもみ、うぶ毛とへタをとっておく。
- ②かつおは酒をふっておく。食べやすい大きさに切り、両面を焼く。
- ③なすと玉ねぎもいっしょに炒める。炒めたら <A>を入れて水を加る。3分くらい煮たらオ クラ、濃口醤油、砂糖を入れてオクラがやわ らかくなるまで煮る。パプリカはさっと火を通し 細切りにする。
- ④お皿に盛りつけたら完成です。



H29年度 指TABLE (いぶたべる) レシピコンテスト

オクラの梅肉挟み

材料(2人分)

オクラ…6本 梅干し…1個 削りかつお…2g 大葉…2 枚

- ①オクラは塩(分量外)で塩もみを して、柔らかめに茹でる。
- ②梅干しの種を除き、削りかつお を合わせておく。
- ③茹でたオクラに切り目を入れて、 2を挟み、大葉のみじん切りを中 心に飾ったら出来上がり。

H29 年度 指 TABLE(いぶたべる)レシピコンテスト

ヘルシーオクラぎょうざ

材料(12個分)

鶏ひき肉…100g 塩…小さじ1/2 こしょう…少々 濃口醤油…小さじ1 ぎょうざの皮…12枚 キャベツ…80g しょうが…1/2片 ニラ…5本 油…適量 ごま油…適量 〈ぎょうざのタレ〉酢…大さじ1 濃口醤油…大さじ1 ラー油…2滴

オクラ…4本 木綿豆腐…1/4丁(100g)

- ①オクラ、キャベツ、しょうが、二ラをみじん切りにする。
- ②ボウルに1と木綿豆腐、鶏ひき肉、塩、こしょう、濃口醤油をいれ、粘りが出るまで手でこれる。
- ③ぎょうざの皮のまわりに水をぬり、2をスプーンでとり、ぎょうざの皮の真ん中に入れ包む。
- ④フライパンに油をいれ、ぎょうざを並べる。 裏に焼き目がついたら、ぎょうざの1/4まで 水を入れふたをする。水がなくなったら、ご ま油をまわしかける。
- ⑤タレを合わせて添えたら出来上がり。