



佳作

## 家庭菜園で育った野菜で作った三種のおつまみ

福士 愛美さん(専門学校ビジョナリーアーツ)



## 対象：パパのおつまみ

茄子とマッシュルームのアヒージョ…1人分のエネルギー:126kcal  
 ぼてもち…1個分のエネルギー:87kcal  
 オクラとトマトの冷奴…1人分のエネルギー:60kcal

## 作り方

## &lt;茄子とマッシュルームのアヒージョ&gt;

- マッシュルームは乾いた布やペーパーで軽く汚れを拭き取る。茄子は大きめの乱切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- 鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんにく、鷹の爪を入れて香りを付ける。茄子、マッシュルーム、ツナ缶を汁ごと鍋に入れ、塩・こしょうで味を調える。
- お皿に盛り付けてパセリを飾って完成。

## &lt;ぼてもち&gt;

- じゃが芋は皮を剥いて、適当な大きさに切って茹でる。竹串が通るまで軟らかくなったら湯を切り、熱いうちに潰す。
- ①と片栗粉を袋に入れて揉み込む。冷めたらチーズ以外の材料を入れて全体に混ざるまで揉み込む。
- 8等分してから、中心にチーズを入れて丸く形を整える。
- 多めのオリーブ油を熱したフライパンで両面揚げ焼きにして盛り付けて完成。

## &lt;オクラとトマトの冷奴&gt;

- オクラは茹でてから食べやすい大きさに切る。ミニトマトは1/4にしたものを作った大きさに切る。玉ねぎは粗いみじん切りにする。
- トマトと玉ねぎにはひとつまみの塩を振って、水分が出てくるまで置いておく。
- ②にオクラを混ぜて(トッピング用にオクラは少し取っておく。)胡麻油を加え、絹豆腐の上にのせ、オクラをトッピングし、完成。食べるときに、醤油をかけても美味しく召し上がれます。



## レシピを考えた理由

私はこの度二十歳を迎え、お酒が飲めるようになりました。そこで今回ビールに合ったおつまみを父のために作りたいと思い、三品のおつまみを考案しました。私の父は家庭菜園もやっているので、この夏に収穫できる旬の野菜を使ったレシピにしました。

旬の野菜はとても美味しく免疫力を高める効果もあります。特に緑や赤など発色の強いものが身体に良いと言われています。茄子とマッシュルームを使った「アヒージョ」はツナ缶を使って和風に仕上げました。オリーブ油にはコレステロール値を下げ、脂肪をつきにくくする効果があるので安心して食べられますし、油と茄子の相性はとても良いです。茄子には目の疲労を改善する効果もあります。

## ◆茄子とマッシュルームのアヒージョ

## 材 料 (4人分)

ツナ缶	1缶
マッシュルーム	5個
茄子	1本
にんにく	1かけ
鷹の爪	1g
オリーブ油	大さじ4
塩・こしょう	適量
パセリ	適量

## ◆ぼてもち

## 材 料 (8個分)

じゃが芋	400g
片栗粉	大さじ4
牛乳	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適量
溶けるチーズ	25g
オリーブ油	適量

## ◆オクラとトマトの冷奴

## 材 料 (4人分)

オクラ	4本(30g)
ミニトマト	4個(30g)
紫玉ねぎ	55g
胡麻油	小さじ1
塩	適量
絹豆腐	1丁

## 選 評

二十歳になりお酒が飲めるようになった娘が、お父さんの晩酌のおつまみとして考えた三品です。家庭菜園でとれた野菜と台所にあった食材を上手に組み合わせて調理しています。自分が育てた野菜のおつまみと育てた娘との晩酌、お父さんにとって最高に嬉しいひと時だったことでしょう。

じゃが芋の「ぼてもち」はチーズを中に入れて揚げているので外はカリッ、中はもちもちとしていてチーズがとろとろ溶け出します。

「オクラとトマトの冷奴」は夏を感じさせてくれる一品に仕上りました。オクラにはコレステロールの吸収を抑える働きがありトマトの酸味は食欲を増加させるとともに、お口の中をさっぱりさせてくれます。夏は食欲も低下し易い時期なので、夏バテ予防になれば良いなと考えました。いつもお仕事だけではなく、家事も頑張ってくれる父に感謝とこれからも頑張って頂くために、このひと時にささやかなプレゼントとして贈りたい夏のおつまみです。