

自給自食!



# とれたて野菜キッチン



2025年 酷暑の中でも豊作だった夏野菜! の巻



調理監修 **かわぶち ともこ**  
**川淵 智子**

テーブルファクトリー主宰。レストランメニューのプロデュースやテーブルデコレーションに関するイベントの企画・運営などを中心にTV、CF、料理本などを手がける。2005年より海外の大学や調理師学校で日本料理の講義など行い幅広く活動中。

本誌でおなじみフードコーディネーター川淵智子さんに、自家菜園で野菜作りに挑戦し、自らが作った新鮮な野菜をふんだんに使ったレシピを紹介していただきます。自分で作った野菜と購入した野菜などを組み合わせた「自給自食(自分で作って自分で食べる)」をテーマに「野菜作りの楽しさ」+「安全・安心でおいしい野菜料理」をご提案いたします。



キュウリ(今栽培しているのは「夏すずみ」)は収穫して15分で食卓に上がるので超新鮮。サラダやもろぎゅうなどは絶品ですし、残りはお漬物にしてごはんのお供に。キュウリの畝には虫よけに青シソを植えているので、毎日若葉を摘んできてキュウリに巻いてパリパリ漬けにします。冷蔵庫で5~6日はもちますのでおすす分けにもおすすめです。

## 「トマト出汁<sup>\*1</sup>」「トマトジャム<sup>\*2</sup>」の作り方

収穫時に分別して、表面に傷などがあるものはすぐに洗って、汚れや傷んでいる部分を取り除きます。無水鍋か圧力鍋にトマトだけを入れて加熱。しっかり果汁が出たら火から下ろし、粗熱を取りペーパーでこして水分と実に分けたらうまみたっぷりの100%「トマト出汁」の完成です。

残った実の部分はオーブンシートに広げ、バジルの葉をちらして軽く塩を振って200℃のオーブンで15~20分ほど焼き上げます。保存容器に移し替え、浸るぐらいのオイルを加えたら甘くない「トマトジャム」のできあがり。油は米、太白、エゴマ、アマニなど無味のものだと汎用性と保存性が上がります。



↑オーブンで焼き上げオイルを加え、瓶やジップ付き袋で保存。

5月の連休に植え付けた夏野菜は、天候にも恵まれ、病気や虫にも負けずあっという間に大きくなり一安心。ジヤガイモやタマネギ「ケルたま」の収穫も順調で、昨年続き近所、友人、畑を手伝ってくれたスタッフにもおすそ分け。お子さんと料理している写真やスペインオムレツになって返ってきたりとお野菜交流が広がり、「次回も楽しみにしています」なんて言われると、もっと頑張っちゃうのです。

というわけで、畑を少し広くした勢いそのままに、前から欲しかった小型耕運機を買ってしまいました! この暑さで土がかたくなり手ぐわでは厳しくって思っていたので、畑作業もウキウキのテンションでしています。今夏はこの暑さの中でも夏野菜の生育がよく、特にトマトはおすす分けし

てもまだ手元にいっぱいあるほどだったので、100%の「トマト出汁<sup>\*1</sup>」を作ってみたくところ、これが絶品。作り方は簡単で、収穫したたくさんのトマトを無水で煮るだけ。圧力鍋で数分加熱し、冷ましてからこすと凝縮されたうまみの元ができます。グルタミン酸豊富で煮物、シチュー、味噌汁などに加えるだけで、おいしさが増すこと間違い無し。冷凍すれば長期保存もできます。こして残った実の部分は低温のオーブンで焼き調理します。バジル、ニンニクと一緒にオリブオイル漬けにしたものを、私は甘くない「トマトジャム」(\*2)と名づけています。パスタやアクアパッツァ、オムレツ、アヒージョなどにぴったりで、皆さんに広めたいくらいの逸品になりました。



↑豊作だったトマトは「フルティカ」「千果」「千恋」など、いろいろな種類を取りまぜて宝石箱みたいにして畑仲間へプレゼント。

←「ヘルシエ」も順調に生育。オクラは花もきれいです。



## 菜園でとれた新鮮な野菜を使ったレシピ

### ナスとオクラのトロトロシューマイ

#### ●材料(2人分) (1人分 391kcal)

ナス	… 2本	コショウ	… 少々
オクラ「ヘルシエ」	… 3本	ラー油	… 小さじ1/2
豚ひき肉	… 100g	片栗粉	… 大さじ1
塩	… 小さじ1/2	シューマイの皮	… 16枚
ショウガ汁	… 小さじ1		



#### ●作り方

1. ナスはさいの目切りにし塩小さじ1/2(分量外)で軽くあえ、10分おいてからキッチンペーパー等で水気を切り、飾り用に8個ほど取り分けておく。
2. オクラはガク部分を削り取り、表面にうぶ毛があれば塩でもみ洗ひする。5mm幅の輪切りにし8枚を飾り用に取り分け、残りはまな板の上でタネごと叩くように粗みじん切りにする。
3. 豚ひき肉はボウルに入れ、分量の塩を加え粘りが出るようによく混ぜる。飾り用以外の1と2を加え、ショウガ汁、コショウ、ラー油で調味し最後に片栗粉を加える。
4. セイロにクッキングペーパーを敷き準備しておく。3をシューマイの皮で包み順に並べ、飾り用のナスとオクラを中央に飾る。
5. 蒸気が上がったたら鍋の上に4のセイロを載せ、強火で5～6分蒸す。
6. 蒸し上がれば火を止め、受け皿にセイロをのせ提供する。お好みで酢じょうゆ、辛子じょうゆなどをつけていただく。

とにかくトロトロ食感が特徴。セイロや蒸し器がない場合は、大きめのお皿にレタスや白菜、もやしなどを敷いてその上に並べて、ふんわりラップをかけて電子レンジで8～9分(500W8個分)で加熱してください。



### ご馳走 焼きナス

#### ●材料(4人分) (1人分 109kcal)

ナス(大)	… 3本	おろしショウガ	… 5g
タマネギ「ケルたま」	… 1/4玉	おろしニンニク	… 5g
ミニトマト「千果」	… 2個	レモン汁	… 小さじ2
むきエビ	… 8尾	砂糖	… 小さじ2
タレ(エスニック風)	—————	刻みパクチー	… 1本分
薄口しょうゆ	… 大さじ1	むきエビゆで汁	… 大さじ1
ニョクマム	… 小さじ1		

#### ●作り方

1. ナスは数カ所穴を開けてグリルまたは直火で皮を焼き、竹串などを使い皮をむく。(うまみ、栄養が抜けるため冷水には浸けない)
2. タマネギは繊維に沿って薄切りにする。
3. ミニトマトは4等分に切る。
4. むきエビは背わたを取り、ひたひたの水で3分ほどゆでたら鍋から上げ水気を切る。(ゆで汁大さじ1はタレ用にとっておく)
5. タレの材料を合わせ、2、3、4を2～3分漬け込む。
6. 1のナスを食べやすいように縦に割いて器に盛り、5のタレをかける。

エスニック風味が苦手な方は和風のタレはいかがですか？

薄口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ1、梅干し1個、大葉5枚(刻み)、白ごま小さじ1、むきエビのゆで汁大さじ1、かつお節3gをよく合わせます。

タレはアレンジ自由、いつも使っている麺つゆに薬味をたくさん入れたり、ポン酢&ラー油、マヨカレー風味でもおいしいですよ。また焼きナスは冷蔵庫で冷やして冷製にするのもおすすめです。

### こどもピーマン 夏のグリル

#### ●材料(2人分) (1人分 181kcal)

ピーマン (こどもピーマン 「ピー太郎」)	… 5個	バジルの葉 大	… 2～3枚
豚ひき肉	… 100g	ミニトマト	… 4個
トマトジャム(*2)	… 大さじ2	「オレンジ千果」	… 4個
塩	… 少々	レタスの葉	… 適宜
コショウ	… 少々	小麦粉	… 少々
粉チーズ	… 大さじ1	トッピング	—————
		ケチャップ	… 大さじ1
		粉チーズ	… 少々

#### ●作り方

1. バジルの葉は刻み、豚ひき肉とトマトジャム、塩、コショウ、粉チーズと合わせボウルでよく混ぜる。
2. ピーマンは縦半分に切りタネとワタを取り、内側に小麦粉を薄くまぶす。
3. 2のピーマンに1をスプーンでぎっしり詰める。
4. 3をグリルで6～7分ほど焼く。
5. 皿に4を盛り付け、ミニトマト、レタスを添える。好みにケチャップや粉チーズをトッピングする。



「こどもピーマン」は苦味やピーマン臭が少なく、肉厚で甘みが感じられます。小ぶりで食べやすくお弁当にも使いやすいサイズ。フィリング(詰め物)もいろいろお試しあれ。豆腐と昆布、ツナとアボカドマヨネーズなどを詰めて焼いてもおいしいですよ。