



農家×学生

恋する野菜 58



農家さんが愛情込めて育てた野菜×尚絅大学生生活科学部の学生考案レシピを紹介します。

さわやかな緑！メロンとイカのカクテルマリネ

【材料】(3人分)

〈1人分102kcal 塩分0.9g〉

メロン	90g
イカ	50g
赤パプリカ	50g
黄パプリカ	50g
玉ねぎ	30g

〈調味料〉

オリーブオイル	大さじ1と1/2
レモン汁	大さじ1
酢	大さじ1
はちみつ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

【作り方】

- 調味料を全て合わせる。
- イカの下足は4.5cm、胴体は同じ大きさの短冊切りにし、沸とうしたお湯に入れ火を止めてふたをして5分。その後、ふたを取り5分放置する(こうする事でイカを柔らかくゆでることができます)。
- ②をザルにあげ水気を切り、冷ます。
- 赤、黄のパプリカを1cm角に切り、さっとゆで、冷ます。
- 玉ねぎは千切りにし水にさらす。その後よくしぼり水気を切る。
- メロンは1cm角に切る。
- ①と材料をあえて、皿やグラスに盛り付ける。



生ハムやタコでもおいしいです！
ゆでた材料の水気はしっかりとり、よく冷やすとさらにおいしくできます。



米、メロン農家 ^{ごとう}後藤 ^{ひでたか}秀孝さん(鉄砲小路)

メロンは色や手触りで糖度を確認しながら収穫しています。メロンの糖度は収穫した後は変化しませんが、硬さは変わってきます。日がたつにつれてだんだん柔らかくなりますので、皆さんもぜひ好みの硬さを見つけてみてください。

尚絅大学
生活科学部4年
^{ふじた}藤田 ^{さや}沙也さん(左)
^{なかの}中野 ^{ひな}日奈さん(右)

