

ハーブのある暮らし 32

～日常で使えるハーブレシピや情報をお届けします。～

こんにちは。Wa-Cha greenpowerです。
今回のおすすめハーブレシピは「イカとじゃがいものハーブ炒め」と炊いたご飯で作る「シーフードとハーブのピラフ」です。シーフードとハーブの組み合わせも美味しいです。
いきいきコープさんから届くお野菜や、よつ葉の菜種油を使うと安心ですね。
☆Wa-Cha greenpower のハーブは無農薬にこだわっています。

イカとじゃがいものハーブ炒め



<材料> 2人分
イカ 1杯(一口大に切る)
じゃがいも 小さめ2個(一口大に切る)
ベーコン 1枚(1cm 角に切る)
ニンニク 1/2 片(みじん切り)
油 大1/2
コンソメ 小1/2
塩・胡椒 少々
ハーブミックス-8mix- 小1

<作り方>
① じゃがいもは水にさらしてからレンジで3分(600w)
② フライパンにオリーブ油をひき、じゃがいもをしっかり焼き色がつくまで炒めて、一度取り出す。
③ 同じフライパンにオリーブ油をひき、ニンニク、イカ、ベーコンを入れて、焼き目がつくまで炒める。
④ ②を加え、最後にコンソメ、胡椒、ハーブミックスを入れて炒め合わせる。

写真のイカは小さめのイカ(はりいか)を使用しました。

大きめのイカを食べやすい大きさに切ったものや、冷凍イカでも美味しく作れます。

シーフードとハーブのピラフ

<材料> 2人分
シーフードミックス 1袋(約 200g)
バター 大さじ3
塩・胡椒 少々
炊いたご飯 お茶碗2杯分
ハーブミックス-8mix- 小2

<作り方>
① 温めたフライパンの火を止めて、バターを入れて溶かし、水気をふき取ったシーフードを炒める。
② シーフードに火が通ったら、炊いたご飯を加えて和えるように炒める。
③ 塩・胡椒とハーブミックスを加え、味を調える。



☆ハーブはそれぞれに個性がありますが、ハーブミックスは8種類のハーブをバランスよく配合しています。

色々な料理に合わせて使っていただけますので、ぜひご活用ください。

☆タイムのお話:タイムは魚介類の臭みを消し爽やかな香りを残します。抗菌作用を持つハーブとしても有名です。

注文番号 95617 ハーブミックス-8mix-(お試し) 5g 345円(税込)
注文番号 95624 ハーブミックス-8mix-(お得意) 30g 1,620円(税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)

Wa-Cha green power は(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEP はフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>