



食と農から  
始まる。プロの  
JAグループ  
ファミリー  
マガジン

6

June 2023

大正14年6月27日第三種郵便物承認 令和5年6月1日発行毎月1回1日発行（第99巻第6号）

「やさしいす漬け」

失敗知らずで  
アレンジ自在！  
横山タカ子さんの

梅の

完熟ブルーベリー

幸齢者をめざそう

鉢植えて楽しむ

老いを前向きに

鈴木亮平

強くいられる

仲間や家族がいるから

特集



おすすめ

# 家の光レシピ

## サバ缶と夏野菜の冷や汁

～ 火を使わずに作れてサバのうまみたっぷり ～

<調理> ●本多理恵子 『家の光』2023年6月号「家の光料理カード」掲載

### 材料(4人分)

- サバ缶(水煮).....1缶(190g)
- 木綿豆腐.....1/2丁(約150g)
- ナス.....1本(80g)
- キュウリ.....1/2本(50g)
- ミョウガ(輪切り).....1個分
- 青ジソ(細切り).....3枚分
- みそ.....大さじ1と1/2
- しょうゆ.....大さじ1
- おろしショウガ.....小さじ1
- 塩 白すりゴマ

A

### 作り方

- ①ナスは洗ってラップフィルムに包み、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。あら熱が取れたら、5mm幅の輪切りにする。
- ②キュウリは薄い輪切りにし、①とともに塩ひとつまみをまぶしてもみ、水けを絞る。
- ③豆腐は食べやすい大きさにちぎり、キッチンペーパーに10分ほどのせて水けを切る。
- ④ボウルに、Aと水2カップを入れて混ぜ合わせ、サバを缶汁ごと加えてかるくほぐす。②、③を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に盛り、ミョウガと青ジソをのせてゴマ適量をふる。



家の光 Twitter ツイッター