

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





みなさんハイサイ！
僕は真っ赤に日焼けした
トマトさあ。
みんなにおなじみの僕だけど、
ただ赤いだけじゃないのよね。
カンカン照りの陽の下で、
太陽の恵みを体いっぱい浴びるから、
リコピンやビタミンがぎっしりつまった、
栄養満点の緑黄色野菜になるのさあ。



だから昔からね、

トマトが赤くなると、

医者が青くなるって

ことわざがあるくらい、

トマトはカラダに

とってもいい野菜なのよ。

今日は、僕をつかった

沖縄の伝統料理、

「和風タコライス」をつくって、

ガラギラの夏を、

みんなと一緒に乗り越えるさあ。



まずは、タコライスの美味しさを決める
下味づくりからはじめるさあ。
キッコーマンの特選丸大豆しょうゆ、
マンジョウの本みりんを4分の1カップずつ、
水を2分の1カップ合わせるよ。





ここでちよっとくらい分量が
ちがってもナンクルナイサー。
これはね、「なんとかなるよ」っていう
意味の沖縄の方言さ。
困ったことがあったときには、
ナンクルナイサーって言ってごらん。
ちよっと気持ちが楽になるさあ。

鍋に調味料を混ぜあわせたら、
ひき肉を加えて煮ていくさ。
箸で混ぜながら肉の色が変わってきたら、
大豆と金時豆の水煮を加えるさあ。
汁気が少なくなってきたら、
タコミートのできあがり。
火を止めよう。



せっかく豆を煮たからね、
ちよつとここで豆知識。
なんでタコが入っていないのに、
タコライスって言うか
知ってるかい？それはね、
メキシコ料理の「タコス」を、
日本のご飯にのせて食べはじめた
ところから来ているのさあ。
ひき肉に、野菜や豆を
たっぷりあわせたタコライス。
早く食べたいでしょー。
あとちよつとで完成だからね。



お皿にご飯を盛ったら、

ザク切りにしたレタスをのせて、

その上にさっきのタコミートと、

角切りにしたトマト、

チーズを盛りつけよう。

簡単につくれて栄養いっぱいなの、

「和風タコライス」の出来上がりさあ。

さあ、みんなでお腹いっぱい食べて、

暑い夏を、

もりもり元気に過ごすさあ。



和風タコライス

材料（2人分）

豚ひき肉	200g
大豆(水煮)	100g
金時豆(水煮)	60g
ご飯	300g
レタス	1/4個
トマト	1/2個
チーズ(ピザ用)	40g
(A)	
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	1/4カップ
マンジョウ芳醇本みりん	1/4カップ
水	1/2カップ

作り方

1. 鍋に（A）を合わせ、ひき肉を加え、箸で混ぜながら煮る。
2. ひき肉の色が変われば、豆2種を加え、汁気が少なくなったら火を止める。
3. お皿にご飯を盛り、ザク切りにしたレタスをのせ、温かい（2）と1cm角に切ったトマト、チーズを盛る。

