

焼きトウモロコシのポタージュ

■材料（1～2人分）

- 牛乳……トウモロコシ1本に対し200ml
- 塩、こしょう……適宜

好みに生クリームを加えてコクを出す。

また豆乳を使えばヘルシーなスープとなる。



■作り方



1. トウモロコシを直火か魚焼きグリルかオーブントースターで、焦げ目が少しついて、火が通るまで焼く（適宜、途中でひっくり返す）。

2. 粒を芯（しん）から外し、牛乳とともにミキサーにかけ、ざるで漉（こ）す。



3. 鍋に入れて沸騰しない程度まで温め、塩、黒こしょうで調味する。

ミニトマトのしょうが酢漬



■材料 (3~4 人分)

- ミニトマト……20~30 個
- 水……200ml
- 米酢……100ml
- 日本酒……50ml
- みりん……50ml
- レモン汁……大さじ 1
- しょうが……スライス 2 枚
- しょうゆ……大さじ 1
- 塩……小さじ 1/2
- 昆布……5cm 角程度 1 枚
- かつおぶし……ひとつかみ

■作り方



1. ミニトマトを直火か魚焼きグリルか、オーブントースターで、皮が割れて焦げ目が少しくまで焼く。
2. 鍋に水と米酢、日本酒、みりん、しょうが、昆布、塩を入れて火にかける。
3. 沸騰したらかつおぶしを加え、2分ほど火を入れて止め、かつおぶしが沈んだら網で漉（こ）す。
4. 漉した汁にしょうゆとレモン汁を加え、ミニトマトを入れる。
5. 粗熱（あらねつ）が取れたら冷蔵庫に移し、一晩以上おく。4, 5日以内に食べきる。皮は硬いので、気になる人は食べる際に取り除いてもよい。

焼きピーマンのサラダ

■材料 (3~4人分)

- ピーマン……10~12個
- レモン汁……大さじ1
- ハチミツ……小さじ1
- 塩……小さじ1/4
- 黒こしょう……少々
- クミン……少々
- シナモン……少々
- 粉とうがらし……少々



■作り方



1. ピーマンを直火か魚焼きグリルかオーブントースターで、皮が浮いてきて焦げるまで焼く（適宜、途中でひっくり返す）。

2. 焼けたら皮をむいて、ヘタと種を取り除く。



3. 残りの材料をボールに合わせ、ピーマンを入れて全体をなじませる。

枝豆のナンプラーあえ

■材料

- 枝豆、塩、ナンプラー、ごま油……各適宜



■作り方



1. 枝豆は塩でもみ、オーブントースターに入れて、火が通るまで焼く。

2. さやから出し、時間があれば、さらに薄皮をむく。



3. ナンプラーとごま油で和（あ）える。味が染みた翌日も美味。