

バジル 夏のレシピ

ジメジメムシムシ、なんとも過酷な日本の夏。食欲も落ち込みそう
な毎日。食卓だけでもさわやかなバジル風味で涼感を感じたい
ですね。バジルは簡単に栽培できますし、宅配ピザやレトルトパスタ
も、フレッシュなバジルを散らすだけで、一気に本格派になります！



たまや〜

バジルの特徴

バジルは、甘くフレッシュな芳香でパスタやピッツァ、サラダに、ソースにと
大活躍。ドライにしても楽しめるイタリア料理に欠かせないハーブです。カ
ロテンやビタミンEのほか、ミネラル分も豊富。

熱帯アジア、インド原産で寒さに弱いので気温が十分に上がる5月が植え
つけの適期。4月中旬から6月中旬にポリポットにタネをまいて育苗できま
す。日当たり、水はけのよい場所に植えつけると1か月後から収穫できま
す。花を咲かせるとタネに養分が取られ、葉がかたくなるので、花芽を見
つけたらすぐに摘み取ります。なお、気温が高くなるにつれ、生育おう盛と
なり、収穫量もふえるので、乾燥させるか、冷凍保存します。

バジルペースト

200mlの瓶1個分

材料：バジル(生)30枚・ニンニク 1片・松の実 大さじ3・粉チーズ 大さじ
3・塩 小さじ1/2・EVオリーブ油 大さじ4

下準備：瓶と蓋は煮沸消毒し、よく乾かしておく。バジルはよく洗い水気を
切り葉と茎に分けておく

作り方：①フードプロセッサーに、バジルの葉、ニンニク、松の実、粉チ
ーズ、塩を入れ、ペースト状になるまでかくはんする。
②①にEVオリーブ油を加え均一に混ぜるよう、さらにかくはんする
③煮沸した瓶に②を入れ、表面を覆うように分量外のEVオリーブ
油を5mm程度注ぐ。

バジルペーストは酸化すると変色するので、表面をEVオリーブ油で覆い
変色を防ぎます。使ったら、EVオリーブ油を追加すると長持ちします。
冷蔵庫で保存し、1週間くらいで使いきりましょう。(冷蔵庫に入れると
油が固まりますが、常温に戻すと元に戻ります)

豚ひきガパオライス

2人分

材料：豚ひき肉 200g・玉ねぎ 1/4個・にんにく みじん切1片・赤パプリカ
半個・レンコン 3cm・バジル(生) 10枚・卵 2個・サラダ油 大さじ1.5
豆板醤 少々
<調味料> ナンプラー 大さじ1・しょうゆ 大さじ1・オイスターソース
大さじ1/2・砂糖 小さじ1・ゴマ油 少々・ご飯 炊きたて丼2杯分

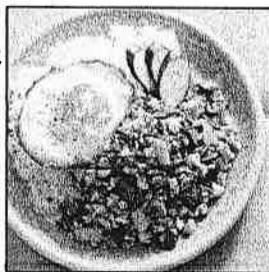
下準備：玉ねぎはみじん切りにする。赤パプリカは2cm角に切る。レンコンは
皮をむき、粗く刻む。<調味料>の材料を混ぜ合わせる。

作り方：①フライパンにサラダ油大さじ1/2を中火で熱し、目玉焼きを2つ作り、
取り出しておく。

②キッチンペーパーでフライパンの汚れを拭き取り、サラダ油大さじ1
と豆板醤を中火で熱し、豚ひき肉とレンコンを炒める。

③玉ねぎ、にんにく、パプリカを加えて炒め合わせ
<調味料>を加えてさらに炒め汁気がなくなつた
らバジルを加える。

④器にご飯をよそい、③をかけ、①の目玉焼きを
のせる。



バジル風味のポテトサラダ

材料：じゃがいも 200g・プロセスチーズ 40g
<ドレッシング>

バジル(生) 15枚・EVオリーブ油 大さじ1・マヨネーズ 大さじ1
おろしニンニク 1/4片・塩こしょう 少々・飾りバジル葉 適量

下準備：①じゃがいもとプロセスチーズは1cm角に切る

②バジルは細かいみじん切りにし、その他の<ドレッシング>の材料
と混ぜ合わせる。

作り方：①じゃがいもを茹でて、<ドレッシング>とチーズを混ぜて、器に
盛り付け、バジルの葉を飾る

カプレーゼ

2人分

材料：トマト 1個・モzzarellaチーズ 1個・バジル(生)
適量・塩 少々・粗挽きコショウ 少々・
EVオリーブ油 適量

下準備：トマトはヘタを取って縦半分に切り、さらに
幅1cmの横切りにする。モzzarellaチーズ
はトマトと同じ枚数に切る。

作り方：器にトマト、モzzarellaチーズ、バジルを順
番に盛り付ける。全体に塩、粗びき黒コシ
ウ、EVオリーブ油をかける。



アボカドとサーモンのバジルマヨ和え

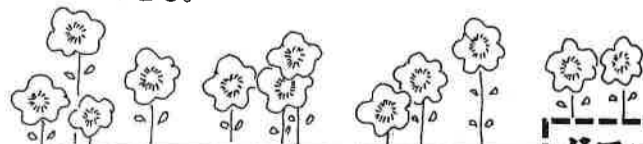
2人分

材料：アボカド 1個・レモン汁 少々・サーモン(刺身用) 80g
<バジルマヨ>バジルペースト 小さじ1/2・マヨネーズ 大さじ1.5
砂糖 小さじ1/2・塩コショウ 少々

下準備：果肉をスプーン等で取り出し、ひとくち大に切ってレモン汁をからめる
サーモンは食べやすい大きさに切る。

ボウルで<バジルマヨ>の材料を混ぜ合わせる。

作り方：<バジルマヨ>のボウルにアボカド、サーモンを加えて和え、
器に盛る。



ガスで乾かすから早い！安い！ふっくら！！

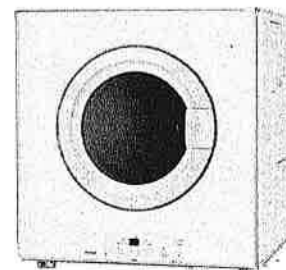
♡ ガスのパワーでスピード乾燥！

8kgの洗濯物→約80分 → 電気式の約1/3の時間！！
5kgの洗濯物→約52分

♡ 繊維の根元からふんわり！

ガスならではの強い温風をたっぷり送り込みながら乾燥させる
ので繊維が根元から立ち上がり、快適に仕上がります。

3K... ¥65,000(税別)
5K... ¥82,000(税別)
8K... ¥99,800(税別)
専用置台... ¥12,000~¥17,000(税別)
その他取付部品... ¥8,000(税別)
ガスのお客様は金利手数料なし10回払いOKです！



詳しくは、お気軽にお尋ね下さい！！

リンナイ ガス衣類乾燥機

乾太くん



梅雨の長雨も、
夏の汗っかきも
PM2.5も花粉も怖くない！