

浜中バジルで

let's cooking♪

このバジルに
しよう!



■日 時: 令和2年7月8日(水) 美味しい料理となって地域で食されました! レシピをシェア!

14時配布開始

■場 所: なでしこ公民館

■配布数: 30株

■提 供: 平塚市立浜岳中学校



チキンとアボガドソテー 浜中バジルを添えて

【材料】

鶏むね肉、チーズ適量、粒マスタード、バター、しょうゆ、アボガド、浜中バジル

【作り方】

アボガドをくし切りにしオリーブオイルで焼く。鶏むね肉をオリーブオイルで焼いてバター、粒マスタード、しょうゆで味を整え、アボガドとチーズをのせて蓋をしてチーズを溶かす。浜中バジルをトッピングして完成。

コロナ禍で人が集まる事業ができない中、浜岳中学校の生徒が育てたバジルの余剰分をいただけることになりました。集まらない事業として、「浜中バジルでlet's cooking」を開催! 中学生発⇒公民館経由⇒地域行といった内容で浜中バジルとレシピをシェア。育てたバジルが地域で消費され、様々な料理になる。それを知り食物を育てることの喜びを感じてもらい、また、地域とつながっていることを実感してほしいです!

あさりのバジル炒め

【材料】

あさり、バジル、ニンニク、赤唐辛子、砂糖、ナンプラー、オリーブオイル

【作り方】

フライパンにオリーブオイルとニンニクみじん切りを入れ、赤唐辛子と砂糖を加えて、あさりとカップ100ccの水を入れたら強火にし、あさりの殻が開いたらバジルを手でちぎりナンプラーを入れて出来上がり。



浜中バジルのメイソンジャーサラダ

【材料】

トマト、新玉ねぎ、浜中バジル、ドレッシング(おろしにんにく塩、コショウ、レモン汁、オリーブオイル)

【作り方】

瓶に浜中バジル、新玉ねぎ、トマト、ドレッシング(全部使わない)の順で重ねて入れる。最後に残りのドレッシングを注ぐ。冷蔵庫で保管すれば作り置きのできるサラダになります。4日以内くらいには食べましょう。