

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
10699	ここはな	女	30代	夏野菜カレー
13559	ひま	女	40代	
5116	かりんこ	女	40代	
9708	あっしゅ	女	40代	
11168	りん	女	40代	
14836	はるお	女	20代	
14371	さるびょん	女	20代	
13551	たかちゃん	女	40代	
8193	リョウ	男	50代	
12474	さおりん	女	40代	手羽元とナス、にんじん入りカレー
11760	モリカワユウカ	女	30代	野菜嫌いな子供も食べれるように、小さく角切りにした野菜をたっぷり入れた夏野菜カレーを作ります
12096	おしるこ	女	40代	ナス入りドライカレー
14323	ちゃあ	女	50代	トマトたっぷりのカレー。じゃがいもを使わずカットトマト又は湯むきトマトをいれます
8770	エイトレンジャー	女	40代	夏野菜を使ったカレーライスでいつものカレーライスにナス、ピーマン、ゴーヤをたっぷり入れる
13700	たまサカ	女	40代	やっぱり夏野菜カレーナスやピーマン、コーンを沢山入れます。ゴーヤを入れることもあります。
14630	サン	女	30代	玉ねぎ、ナス、ピーマン、トマトをたっぷり入れたドライカレー。揚げナス。きゅうりと塩昆布を和えた漬物
10872	りゅりら	女	40代	夏野菜のスープカレー
13397	ひつじ	女	30代	トマトカレー！！水を使わずに大量にトマトを入れて煮込みます。元気が出ます！
13551	おかびー	女	50代	夏野菜カレー。普段のカレーになす、トマト、オクラなどをトッピングする
4225	みっちゃん	女	50代	夏野菜カレー。①フライパンに 玉ねぎスライスと 肉または魚介を入れてしんなりするまで炒める。②トマト缶1入れて煮立てる。③カレールウを入れて弱火で煮込む。（水分は調整する）④仕上げに、スライスオクラを散らす。少し辛いルウだと、トマトの酸味が引き立ちます
11147	あーす	女	30代	夏野菜キーマカレー。原形で入れると子どもは見た目を決めますが、細かく切ったカレーなら好んで食べます。ひき肉、夏野菜、にんにく、カレールー、ハヤシライスのもと少し入れるのが我が家の隠し味です^_^
9489	さえちゃん	女	50代	キーマカレー。ナスピーマントマトひき肉で作ります。ケチャップ、ウスターソース、カレールー、にんにく、醤油を適当に味みながら入れる
12648	グアルディオラ	男	40代	オクラとトマトのカレー
12850	かおりん	女	50代	夏野菜カレー。じゃがいもは痛みやすいので、じゃがいも無しで、ナス、ピーマン、玉ねぎ、人参、お肉、水煮大豆入りカレーです。
13104	ゆきちゃん	女	30代	夏野菜をたっぷり使ったカレー！野菜はレンジでチンして時短に。トマト缶を入れて、なるべく水を使わずに作っています。卵焼きや混ぜご飯、冷やし茶漬け、謎あらゆる料理に自家栽培しているシソを使っている。
352	かん	女	40代	夏野菜のカレー、焼き茄子
14139	のな	女	40代	きゅうりのごま油炒め
6270	タマ	男	40代	きゅうりのマヨネーズ和え
10924	ぽによ	女	30代	ズッキーニを輪切りにして、その上にチーズと粗挽き胡椒をかけ、カリッと焼く！！ズッキーニのチーズ胡椒焼きです！
11999	もも	女	30代	きゅうりの酢のもの
14621	かるぼ	男	20代	茄子そうめん
13646	すーちゃん	女	50代	ピクルス
10760	えりんぎ	女	40代	鶏もも肉、ナス、玉ねぎ、ピーマン、人参を炒めてトマト缶を入れて塩コショウとコンソメで味付けして煮込む。鶏肉と夏野菜のトマト煮込みとしてよく作ります。
5403	ビーナス	女	40代	ズッキーニの天ぷら

夏野菜レシピ

PIPOメンバーズ

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
10237	ぶんちゃん	女	30代	トマトを切って刻んだ大葉をのせるだけ。オリーブオイルをかけて食べます。火を使わないし、さっぱりしてるのでしょっちゅう登場します。
13702	すっちゃん	女	50代	ナスのお浸しは、子供も好きなのでよく作ります。
8468	おふく	女	40代	ざく切りしたトマトと塩昆布を和える。お手軽で美味しいです。
8766	ぷりん	女	30代	蒸しただけのトウモロコシや枝豆がお気に入りです
14287	のり	女	40代	トマト、チーズサラダ
9112	紫陽花	女	40代	きゅうりの浅漬け
10610	たぁみい	女	40代	夏野菜をオリーブオイルとニンニクで焼いたり、炒めたりする。味付けは、お好みで醤油やポン酢、粉チーズ、塩、胡椒、コンソメ等で食べる。
11819	やーちゃん	女	30代	レンジで簡単になすとオクラのお浸し。冷やすと食欲がなくても食べやすくなります。
11561	りうたん	女	40代	乱切りしたきゅうりと梅干しを袋に入れて揉むだけ。塩分も摂れるし、美味しいです。
12454	のん	女	40代	たくさんきゅうりを使って、きゅうりと塩昆布とゴマ油のあえ物。
13913	かたくりこ	女	30代	オクラ、山芋、納豆とかのネバネバばかりでソーメン！
14702	ゆう	女	50代	ズッキーニの酢の物が柔らかくて美味しいです
10804	むらさと	女	40代	ズッキーニ炒め、甘味噌添え
11591	Herlock Sholmes	男	60代	なすの揚げびたし
12264	ヨシジイ	男	60代	ナスを油であげ、たっぷりの出汁につけ冷やしたもの（料理名が分かりません）
13054	みゆ	女	30代	流しそうめんを野菜でやる
11627	ザリガニ	女	30代	麻婆茄子。ナスとピーマン、ひき肉を使います。市販の合わせ調味料でも良いのですが、甜麺醬、豆板醬、ニンニクや生姜等で好みの味に仕上げるのに最近ハマってます。
5578	いじち ひろし	男	50代	茹でたオクラに鰹節をパラパラ！
10814	みかん	女	40代	貝沢山そうめん。きゅうり、みょうが、しそとかのせるやつ
11765	めー	女	50代	きゅうりの胡麻油和え。豚しゃぶ
13757	ぶどう	女	30代	麻婆茄子。ネギもいれて野菜とりつつ辛さで元気に！
13717	ななな	女	20代	夏野菜と冷しゃぶうどん
5637	もんぷち	女	40代	レンジでラタトイユ。ナス、玉ねぎ、ズッキーニ、ピーマン、パプリカ、トマトなど、一口大に切って、塩胡椒、オリーブオイル、お好みで顆粒コンソメやニンニクを加えてレンジで加熱。冷やして食べても美味しいです！
4091	こたろう	女	40代	ラタトゥイユ
4408	となりのプー	女	40代	麻婆ナス
5920	しま	女	40代	キュウリとちくわのナムル。オクラのしょうがマリネ
11726	和ちゃん	男	70代	そうめんに、キュウリ、トマト、レタスなどの野菜を乗せて、甘辛いたれをかける。
6688	ちゃまやん	女	60代	トマト、ズッキーニ、茄子などにオリーブオイルとチーズを振りかけオーブンで焼いて食べます
14927	マヨネーズ	女	20代	給食で食べていた夏野菜カレーが忘れられなくて夏野菜カレーがお気に入りです。
8225	あきちゃん	女	60代	ナスのバルサミコ酢マリネ。YouTubeイタリアの食卓で紹介されてたナス料理です。バルサミコ酢としょうゆ、オリーブオイルとニンニクがマリネ液です。ユーチューバ、ミホさんのオリジナルレシピです。
6779	キラ&メイ	女	50代	薬味たっぷりそうめん
11225	きみ	女	30代	流しそうめんにウインナーに刺して宇宙人そうめんときゅうりやトマトと一緒に流すと野菜嫌いな子供でもわりと食べてくれるのでうちの定番です。
13466	アイボリー	女	40代	レシピとまではいきませんが、暑さでちょっと食欲がないときに白いご飯に豆腐、しそ、みょうが、すりおろししょうがをどかんとのせて醤油をかけてちょっと混ぜて食べます。白いご飯もさらっと食べられます。
14923	しらす	女	40代	ミニトマトとバジルを隣同士に植えています。毎朝摘みたてのバジルに、チーズ、塩、オリーブオイルを合わせていただいています。今は買ってきたトマトをいただいています、自宅のトマトももうすぐ色づくと思うので新鮮素材のサラダをいただくのが楽しみです。
4326	献血マニア	女	50代	豚しゃぶ
14886	hiroee	女	50代	揚げなすと豚肉の味噌炒め。きゅうりと塩昆布の漬物

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
9224	スズミー	男	70代	焼きナスのしょうが醤油、とうもろこしの炊き込みご飯、明太子と青紫蘇のパスタ、赤紫蘇のジュース、梅ジャムトーストなど
13591	びわ	女	30代	ミニトマトのマリネです。家庭菜園のミニトマトの皮を湯むきして、カンタン酢とブラックペッパーと塩を入れた液に漬け込みます
13922	ミミママ	女	30代	ナスが大好きなので、焼きナスとか、夏野菜たっぷりの揚げ浸しとか、カレーに夏野菜を素揚げしたものを添えるのも彩よくおいしくいただけます♪
10654	S&T	女	50代	ナスの煮浸し。煮込む時は暑いけど、大量消費出来ていいです。
9247	はるママ	女	50代	ナスを素揚げして、つけてみそをかける。
4718	オユミ	女	60代	冷や麦やそうめんに夏野菜をのせて、サラダ冷やし中華そば風に
12582	いちごっこ	女	50代	トマトとバジルの葉をちぎったものとカットしたモッツアレチーズをオリーブオイルと黒胡椒、塩であえてつくるカプレーゼです。もう一つは、ズッキーニを1.5センチの輪切りにして油をひいたフライパンで両面に焼き色がつくまで焼いたら、ボン酢を入れ、水分がなくなるまで弱火で煮ます。簡単で美味しいです。
8796	梅村智子	女	50代	ナスを輪切りにして、ごま油でくたつとするまで焼く。生姜醤油で食べます。
9773	みなみん	女	30代	ゴーヤチャンプルにモロヘイヤを入れる
12272	しの	女	40代	トマトを冷凍してすりおろすトマトシャーベット。茄子をレンジでチンしてめんつゆ、ごま油、すり胡麻、大葉を混ぜたもの。
11628	はな	女	40代	茄子とズッキーニの生姜煮。茄子とズッキーニを焼いて生姜をたっぷり入れた煮汁で軽く煮る。
10980	エス	女	30代	夏野菜カレー、棒々鶏、ラタトゥイユ、なすの煮浸し
11357	都会の村人	男	70代	(ジャガイモで造る) 細切り中華あじ
14073	きー	女	30代	野菜たっぷりラタトゥユ
14949	りんご	女	40代	・ドライカレー・きゅうりの漬け物&酢の物
8716	はっち	女	50代	ナス、きゅうり、大葉などを千切りにて豚肉や鶏肉などを茹でて冷やし野菜をのせてボン酢をかけてさっぱり食べる。
10758	しゅう	男	50代	ゴーヤチャンプルー
13846	きよぴー	女	50代	きゅうりの浅漬け
8573	りさぼん	女	40代	なすの味噌汁、きゅうりやなすの浅漬け、夏野菜カレー、なすの素揚げ、サラダ(きゅうり、トマト等)
10709	ツカちゃん	女	50代	ナムル
12546	ちっち	女	30代	なすやズッキーニのトマト煮
11015	なち	女	50代	茄子とピーマンの甘辛炒め。オクラと山芋の短冊とタラコをボン酢で和える。
13882	QQちゃん	女	40代	塩昆布きゅうり。きゅうり一本を刻み調理ボールに入れ、塩昆布を5gと一緒に混ぜ合わせる ※調理ボールがもう一つ有れば、上からかぶせるように重ねて50回シェイクすると絶妙な混ぜ具合に。ラップを使ってもよい
10997	しろくま	女	50代	ズッキーニやナスを入れたカレーや手抜きしたい日は冷しゃぶに夏野菜をたくさん茹でます。
10651	ぴっぴ	女	20代	いかくんセロリ。イカ燻とセロリ、オリーブオイルで和えるだけです
4145	ハッチ	女	60代	ナスとピーマンの肉づめ。ハンバーグ作る要領で、ひき肉を練って、ナスとピーマンを半分に切り、肉を詰めて焼く
12343	きっころピンク	女	50代	なすの煮びたし。レンチンだけの簡単料理。なすを縦に半分に切り、皮側に格子に包丁を入れる。内側に戻し、ごま油を大さじ1ほどかける。(お好みで調整する)ラップをかけて、なす1個分で、レンジで、500wで3分かける。かけるタレをつくる。めんつゆなど30ccの中に、おろしショウガ大さじ1(業務スーパーで売ってるジャンツォンジャンの方が美味しい)を溶かし、薬味ねぎを適宜入れ、お湯を30ccほど足し、先ほどのなすにかけて出来上がり。なすは表面にひっくり返しておく方が美味しそうに見える。
14945	さちこ	女	30代	ピーマンとツナとこしょう、ごま油、鶏がらスープの素を耐熱容器に入れて600w2分半電子レンジで加熱する。
9762	おっぺけ	女	50代	トマトとオクラのサラダ

夏野菜レシピ

PIPOメンバーズ

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
12402	タケちゃん	男	50代	トマトスライス。ナスと豚バラの炒めもの。ナスの揚げ浸し
11759	ルナ雪	女	40代	トマトやきゅうりを冷蔵庫で冷やして、そのままかぶりつく
12354	ゆきんこ	女	50代	ラタトゥイユ、あじのマリネ、なすの味噌炒め、きゅうりのピクルス
369	たからさお	女	50代	ピクルス モロヘイヤとジャコの酢の物
14943	まり	女	30代	トマトとまぐろとモッツアレラチーズのカルパッチョ。マグロは側面を焼き、粗挽き胡椒をまぶす。トマトとモッツアレラチーズと焼いたマグロを五ミリくらいに切り、ずらしながら交互にお皿に置いていき、完成。
11734	レモン	女	40代	ゴーヤチャンプルー。夏野菜のカボナータ。作り方→夏野菜を切って、トマトホール缶、ブイヨン、塩コショウで味ととのえて煮込んだら出来上がり
7416	うさまろ	女	40代	茄子の南蛮漬け
10731	まい	女	40代	ナスのレンチンしたものとトマト、大葉を刻んであえる。味付けはポン酢にわさびを少々
12584	ななこ	女	60代	キュウリをピューラーで全部むき塩でもんでから絞り、三杯酢をかけて冷やす。
13985	えみりん	女	50代	青じそおにぎり。
14433	ゆう	女	30代	ナスやズッキーニを入れたポークビーンズ
13022	とも	女	40代	冷製パスタ。茹でて冷水で流したパスタにズッキーニ、トマト、オクラ、ツナをのせる 【パスタソース】ごま油、みりん、酒 1:1:1
14170	まぎん	女	20代	ナスとトマトのスープ。野菜切って煮込むだけです
13706	Macintosh	男	50代	家庭菜園で収穫した茄子の田楽やミニトマトのサラダ
14132	トトロ	女	50代	ナスとピーマンの味噌煮。ゴーヤチャンプルー
9722	アーニャ	女	30代	焼肉のタレを使った肉野菜炒め
4423	きるみ	女	40代	きゅうりとトマトとモッツアレラのカプレーゼ
6448	さくら	女	50代	茄子麻婆
14972	しの	女	60代	ししとう、じゃがいもの千切りをごま油で炒め、砂糖・醤油・出汁で煮る
4633	モモクロ	女	50代	なすを素揚げして麺つゆと胡麻油とネギに浸す
11201	きみちゃん	女	50代	トマト、人参、パプリカを入れたた卵スープ
9002	しー	女	40代	なすとピーマンと豚肉の味噌炒め
11376	hf	男	50代	ゴーヤチャンプルー
14941	ばし	女	30代	・めんつゆごまトマト→すりごま、めんつゆ、砂糖を適量タッパに入れて混ぜ、トマトを切って和えるだけ。手軽でおいしいです。 ・豚バラなすそうめん→豚バラとなすをごま油を熱したフライパンでみりとめんつゆで炒め、そうめんのつけ汁に入れる。そうめんの物足りなさがありません。
10996	narunaru	女	50代	叩ききゅうりと梅肉のあえものに削りがつおをふりかける。
11403	ケン	男	60代	ゴウヤチャンプル
11755	ぱっぴ	女	40代	豆腐にとろろ芋と刻みオクラをのせて、生姜醤油や、めんつゆで食べます。暑くても、ツルっと食べやすく、ネバネバで夏バテ予防。キュウリの千切りのせてもおいしいです。
13432	サカミチ	女	40代	トマトやレタスのサラダうどん。
5638	真夜中のキリン	男	50代	自家製きゅうりのキューちゃん
5538	ぎんのすけ	女	50代	ゆでたしゃぶしゃぶ用の豚肉ときゅうりとみょうがの千切りをごま油とポン酢を混ぜたたれにつけて冷蔵庫で冷やす。
13983	さあママ	女	30代	細かく切ってお酢につける
4078	にいあ	女	50代	夏野菜&豚肉を適当に切って、一気に炒めて何らかの味を付ける。色んな野菜が取れるし、サクッと作れていいかなって。
12306	まなママ	女	50代	なすのめんつゆ炒め
9714	海ママ	女	40代	おくらの塩麹づけ。きゅうりのキムチ漬け。
10687	sksms	女	40代	ズッキーニと豚バラと長ネギの炒め物 鶏ガラや中華だしで炒め合わせるだけで簡単なのにとても美味しい料理ができます。
10838	きりん	女	30代	ピリ辛きゅうり
11638	ひらしん	男	40代	冷やし中華
12270	ゆらは	女	30代	夏野菜カレー、鶏の南蛮漬け

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
3950	みほりん	女	60代	酢を使った さっぱり料理。すし飯に焼きサケのほぐしを混ぜ 青しそを上に散らす。
5861	なあと	女	40代	鶏のささみをレンチンしてほぐす。茄子・長ねぎを適当な大きさに切り、炒める。ごま油・醤油・酢を混ぜ合わせ、具材を和えて、胡麻を振ったら出来上がり。子どもが好きなので、よく作ります。
8615	たっきー	女	40代	ナスとピーマンの炒め物。きゅうりと塩昆布の浅漬け
12626	tocca	女	30代	ラタトゥユ
10690	たまら	女	30代	きゅうりの漬物
12729	けーちゃんこ	女	40代	冷製トマトパスタ
10363	なこ	女	40代	ネバネバ丼（長芋をおろして、オクラ、納豆、卵を混ぜて、ご飯にかけて、好みでキムチを乗せて食べる）、きゅうりの漬物
6961	なな	女	40代	キュウリの中華漬け。キュウ리를一口大に切る。塩をしてえぐみを取る。出てきた水気を切り 酢、中華スープの素、鷹の爪を入れて半日味をなじませる。食べる前に白いりごま、ごま油をたらす。
14587	かおび	女	40代	ゴーヤチャンプル
14870	つゆだく	女	40代	ラタトゥイユ
13914	小雪	女	60代	大葉を千切りにして、ごま油 醤油 すりおろしニンニク いりごまで混ぜる、、、だけ
11217	ルルの父	男	50代	キュウリの浅漬け
14584	T&Y	女	30代	揚げナスと豚肉の煮浸し
8744	ゴマ	女	40代	オクラのクリームチーズ和え、納豆オクラ、きゅうりとハムの中華春雨サラダ
12499	ここママ	女	30代	焼きとうもろこし
13456	ゆかり	女	40代	そうめんに焼いたなす、ピーマン、トマトを入れて食べる。
9595	たば	女	40代	麻婆茄子、青椒肉絲
10607	はびね	女	50代	焼きナス。ヘタの下に浅めな切り込み。ヘタからナスの先っぽにかけて7-8箇所、縦長に切り込み。魚焼きグリルで焼く（片面焼きなら片側約7分ずつ、両面なら14分位）皮が焦げる位焼く。皮をむいて1口大に切る。食べる時はポン酢、鰹節かけて
14620	むによ	女	30代	きゅうりの酢の物
7727	まめびよ	女	40代	ゴーヤーのワタ（勿論種付き）を天ぷらにします。栄養も豊富だし食感もクセになる美味しさです。捨てるなんて勿体無い！
13881	ともやん	男	30代	冷しゃぶ
9945	haruhi	女	30代	・ナスとピーマンのオイル焼き(生姜醤油で食べる)・ナスとピーマンの甘辛煮・ラタトゥイユ・丸ごとトマトの白だし漬け
14482	ゆず	女	30代	冷しゃぶ、家庭菜園ピクルス
11398	ヨンボク	女	30代	ナスのめんつゆ漬け。ナスを切り、耐熱容器に入れ、オリーブオイルを回しかけてレンジで3分熱する。最後に生姜とめんつゆ(好きな濃さ)で和える。
9178	まめ	女	40代	なすの揚げ浸し。揚げ物のついでに作って、食べるのは翌日。冷蔵庫でしみしみになります。ネギとかつおぶしでより夏らしく。
10584	プリティママ	女	40代	茄子の煮浸し
6366	とんぼ	女	60代	主人が育てたピーマンを千切りにして市販の塩昆布とあえるだけ。超簡単だけど美味しい。
11322	みゅう	女	40代	ねばねばサラダ
1123	自然大好き	女	50代	シソの葉の塩づけ。おにぎりに巻くとグツとです。シソの葉をごま油、ラー油、で漬けたもの。白いご飯が進みます。
11135	まな	男	50代	夏野菜沢山カプレーゼ。カプレーゼに刻んだ夏野菜(茄子+胡瓜+大葉+ネギ)を加えてバジルソース多めが美味しいです
5839	くみ	女	50代	冷しゃぶサラダ
13021	あも	女	30代	ゴーヤチャンプルー。
14208	くう	女	40代	お酢、醤油、ごま油、生姜、ニンニク、刻みネギを合わせて、茄子、きゅうりなどを炒めます。冷奴にかけても美味しいです。
11160	choco	女	30代	冷しゃぶ

夏野菜レシピ

PIPOメンバーズ

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
12559	ミックスジュース	女	50代	夏野菜の和え物。キュウリ、トマト、大葉を食べやすく切り、ごま油、中華ダシ、塩を加えて混ぜる。
5581	しんちゃん	男	50代	冷やし中華
4177	てい	女	60代	なすやズッキーニ等をフライパンで蒸し焼きして、生姜醤油でいただく。
6776	ものみんた	男	50代	キュウリとタコのキムチ味の和え物
11312	さやさや	女	30代	なすの揚げ浸し
1065	aroma	女	50代	素揚げにしたなすをめんつゆに浸して冷やす
11605	あられちゃん	女	60代	きゅうりがよく収穫出来るので美味しく頂いたビールを少し残して「きゅうりのビール漬け」
10887	ブル君	男	50代	ゴーヤチャンプルー
7510	あん	女	50代	大葉細切りキャベツ千切りと混ぜサラダ。みょうがを紫蘇酢につけ千切り、キャベツ千切りと混ぜサラダ。マーボー茄子。ゴーヤスライスを生でいただく。
11111	ジングル	男	30代	夏野菜を入れたカレー
9395	kako	女	30代	プランターで作ったミニトマトは毎日収穫できるので、半分に切って何の料理にでも添えると彩りも良く最高です。
14619	空	男	50代	そーめんに冷やレタス
9361	あお豆しば	女	50代	ドライトマト
9877	たぬき	女	30代	コールスローサラダ。庭で採れたきゅうりとトマトと、レタスを切って、マヨネーズ、青じそドレッシング、塩昆布、乾燥わかめをそのまま入れ、一晩寝かせて食べます。
8652	シニアマウス	男	70代	トマト＆ブロッコリ＆レタスの青じそ混ぜ
11445	omo	女	40代	なすのナムル。キュウリとミニトマトの塩麹和え
3897	ともママ	女	60代	ゴーヤチャンプル。きゅうりの辛子漬け。ピーマンと塩昆布の和物
14463	K	女	50代	麻婆茄子。
8220	ぽめ	女	50代	夏野菜とベーコンとにんにくでコンソメスープで煮る。トマトは必須です。
6969	ぷに	女	40代	オクラのピクルス
10857	k	男	60代	焼きナス、キュウリの薄切りを味ぼんでいただく。
7875	ミエ	女	40代	ズッキーニと豚肉の炒め物。ラタトゥーユ
7178	まさくん	男	60代	そうめん
14048	メルメル	女	50代	きゅうりの即席漬け。ピーマンとナスの炊いたん
12712	ちょこ	女	30代	きゅうりの酢の物
14797	あつにゃん	女	50代	豆腐納豆キムチオクラネバネバ丼。全部のせてるだけ。
14099	陳竹林	男	60代	サラダ、鍋物、味噌汁
13803	マカロン	女	40代	きゅうりの漬物
4637	丘里リル	女	50代	ラタトゥイユ
10738	ローズ	女	40代	夏野菜のピクルス（ミニトマト、きゅうり、ヤングコーン、茗荷、パプリカ）、おろしきゅうりのぶっかけ冷麦
11213	ヘキサ	女	50代	きゅうりの梅たたき
9127	papalote	男	70代	旬の野菜を使った「生野菜サラダ」です。栄養的に「豆類」を加え、更に「湯がいたわかめ」を加えています。ドレッシングは糖質0の自家製「酢＋醤油」味です。
8209	sibasann	女	60代	塩きゅうり
14907	みよ	女	40代	オクラと納豆と茗荷のねばねば素麺
14854	ながP	男	50代	生野菜(キャベツの千切り、またはベビーリーフ)に、塩とオイル。トッピングに、トマト、韓国海苔、シラス等を乗せる。
8134	さくら散歩	男	70代	ゴーヤの佃煮。ナスビの丸焼き
11425	momo	女	40代	きゅうりのマヨネーズかけ。火を使わず生で食べる冷やしきゅうりはザ・夏メニュー。
12945	ひげ爺	男	70代	セロリ・きゅうり・ミニトマト・ミョウガのピクルス漬け。梅シロップのドレッシングを作る

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
13638	そうたく	女	30代	ナスの皮を全部むいて、適当に切って、水にさらしてアク抜き。レンジでトロトロになるまで加熱して、とりだす。白だしをひたひた位かけて、冷蔵庫でキンキンに冷やす。あれば薬味をのせていただく。年々、ナス×油のおかずが食べられなくなり、素揚げとか天ぷらとか麻婆茄子とか、大好きだったけど、最近はノンオイルのナス料理ばかりになってしまった。
13343	あ	女	50代	葉付き生姜の醤油漬け
9574	ねこまる	女	30代	夏野菜を揚げてうどんの上に乗せる
5684	shigemaro	女	50代	ミニトマトを卵と一緒に炒めてスクランブルエッグ。 トマトの旨味がでて美味しい
1574	キョッピ	女	70代	きゅうりと牛肉の炒め物①下味をつけた牛肉薄切りに片栗粉をまぶしておく ②きゅうりは薄く斜め輪切りにする ③フライパンにごま油を入れ熱してからきゅうりを炒め牛肉を入れ火が通ったらできあがり
3916	ともかなママ	女	40代	きゅうりのビールづけ。
14056	なっちゃん	女	20代	疲労回復でビタミンB1たっぷりの豚肉を摂りたいので冷しゃぶサラダうどん、そうめんをよく作ります!オクラ、トマトは必須で乗せます！
12173	マメ	女	40代	きゅうりのキムチです。キムチの素をあえるだけです。夏野菜ならなんでもいける
4151	なお	女	30代	庭で大量に採れるミニトマトを半分に切って塩を振り、低温のオーブンで一時間くらい焼いてセミドライにして冷凍。オムレツに入れたり、チーズといっしょに食べたり、煮込み料理に入れたり出来るので便利です。
14239	メリー	女	40代	きゅうりを胡麻油、七味と和える。夏野菜サラダうどんやサラダ素麺
10634	マウ	男	50代	シソの葉を必ず添えて。その日の炒め物おかず、肉でも魚でも巻いて食べる
13312	さや	女	40代	炊飯器で米と一緒に蒸すとうもろこし。ナスの煮浸し
14602	ピポバ	男	50代	そうめん
11908	たくじー	男	70代	サラダぐらいです
14868	そら	女	30代	輪切りにした胡瓜を塩揉みして、ごま油と七味唐辛子を和える「ピリ辛胡瓜」が美味しいです。暑くて食欲ない時も食べやすいです。
8370	KM	女	60代	ラタトゥイユ、オリーブオイルでニンニク、ベーコン、ズッキーニ、なす、玉ねぎ、トマトなどを切っていため、味をみて塩こしょう
13926	夏生まれ	女	40代	「茄子と豚肉の田舎煮」一口大に切った茄子を油で中火で、炒める。少し焦げ目ついたら、出し汁2カップ、砂糖大さじ1、醤油50cc、みりん50cc、料理酒大さじ2、と、刻んだ赤唐辛子1本、生姜少し(チューブOK)、を入れて煮る。煮たったら、あくをとり、弱火にする。120gの豚薄切り肉(鶏肉でもOK)を、1・5センチ幅の、そぎぎりにじて、片栗粉をまぶしたのを、加え、蓋をして、15分煮込む。あくをとり、もう10分煮込む。さめても美味しい。夏野菜の茄子をつかってます。
12887	ゆー	女	30代	夏野菜をたくさん入れたスープ。大豆やミックスピーンズを入れて栄養価を高めます
7123	たくぼん	女	50代	ナスの煮浸し
4142	あぶりこっと	女	50代	ラタトゥイユ
13705	ちょこまま	女	50代	ラタトゥイユ。家にある夏野菜(トマト必須、なければトマト缶かケチャップを代用)を煮込むだけ！味付けは野菜だし、塩、胡椒、お好みでハーブやニンニク、ケチャップのみ。冷やして食べても美味！
12907	みえちゃん	女	60代	茄子の煮浸し
13070	こめこ	女	40代	ナス、人参の煮浸し
341	みんと	女	40代	きゅうりの浅漬け。きゅうりを乱切りにし、塩をふってしばらくおき、水気を切る。ジップロックにきゅうり、めんつゆ、刻んだ生姜、輪切り唐辛子を加え、しばらくおいて出来上がり。
1575	豊田の森ママ	女	60代	ナスを一口大に乱切りして、素揚げする。麺つゆ（味は好みで、少し水で薄めても良い）に生姜のすりおろしたモノ（チューブでもOK）を混ぜて、揚げたナスを漬けておく。冷蔵庫で冷やしても良い。薬味に大葉の千切りを入れても美味しい。
13278	待つお	女	40代	きゅうりと大葉のポン酢和え
13145	みーさん	女	40代	ズッキーニのカレー、ナスのホールトマト煮込み

会員番号	ペンネーム	性別	年代	あなたの家でよく作る、またはお気に入りの『夏野菜のレシピ』を教えてください。
14449	しお	女	30代	もやしとオクラの和え物。もやしとオクラを2・3分一緒に茹でてザルに上げる。もやしは水気を絞って、オクラは輪切りしたものをボールへ。そこにごま油とポン酢、醤油と砂糖を少々入れて和える。最後にゴマをパラッと。
13412	そうママ	女	30代	夏野菜たっぷりカレーカラタツウイユ！
9011	キャサリン	女	50代	そうめんをゆでて器に入れて、その上に切ったトマト、きゅうりのうす切り、ツナ、ゆで玉子をのせて、めんつゆをかけて食べます。氷をのせるともっと涼しげです。
12635	とく	女	40代	きゅうりの酢の物。焼き茄子。
13530	たらこ	女	30代	パンパンジー
13931	としちゃん	女	60代	そばと天ぷら
10219	なえ	女	30代	きゅうりの塩昆布つけ
13740	あき	女	30代	そうめん
10578	三児のまま	女	30代	なすカレー、きゅうりのきゅうちゃん風漬物
12571	ともちゃん	女	40代	夏野菜を使った麺類です。麺はいろいろアレンジします。パスタやうどんやそうめんを、洋風だったり和風だったり中華風だったり、飽きないようにいろいろ工夫しています。
11701	なひ	女	30代	とまとのぶつ切りに醤油をかける。
11961	とし	男	50代	きゅうりとタコの梅和え
14147	ゆーちゃん	女	50代	きゅうリストイック
10673	ココ	女	30代	スイカを食べるときは、切り分ける時点で、果実と皮を分けておき、皮の白い部分は、大根や冬瓜の煮付けの要領で調理しています。生ゴミが硬い外皮とタネだけになるので格段に減ります。
14939	みさき	女	20代	甘酒トマトスープ。飲む点滴の甘酒で熱中症予防、トマトで紫外線対策
14276	norichaan	女	50代	麻婆茄子
14633	竜.M.	男	60代	★野（山）菜カレーライス ★きゅうり、トマト、レタス等ぶっ込みの冷やし中華
14900	ななこ	女	40代	カレー、ネバネバ丼（モロヘイヤ オクラ なめこ）
12075	あゆきち	女	40代	つゆにごまドレ入れてそうめんを食べています。
11037	夏野きなこ	女	50代	夏野菜おでん。ピーマン、ナス、オクラ、などを厚揚げやゆで卵と一緒に和風だしで煮る。ピーマンはギュッと握り、軽く潰して丸ごと煮ます。種ごと食べられますよ(^-^)
10576	げんろく	男	70代	夏野菜のキュウリとタコを使ってキムチ漬けを多く作り子供夫婦にもおすそ分けし夏バテしないように取り組んでいます。
14294	chiii	女	40代	夏はナスが美味しいので焼きナスです。
14201	ららこ	女	40代	茄子とトマトをザクザク切って、玉ねぎ、しめじと一緒に炒めて、しょうゆ、レモン汁、オリーブオイルなどで和えてドレッシングにします。ちぎったレタスに乗ったサラダが好評。ボリュームが欲しいときはこれにベーコンも加えます。 もうひとつは、市販品のお手軽アレンジ。味付けもずくや味付けめかぶに、細切りキュウリ（軽く塩もみしておく）や玉ねぎスライスをプラス。このままでもいいですが、大葉やミョウガ、ショウガも加えてそうめんにかけてもおいしいですよ。
13404	Koji	男	20代	夏野菜の山形だし。ナス、茗荷、大葉、きゅうり、塩昆布をすべて5ミリ角ぐらいにし、めんつゆで和えてそうめんや豆腐にかけて食べると絶品です！
12372	ミーコ	女	40代	野菜炒めとサラダ
12245	スイーツママ	女	40代	キュウリ。実家で育てている形が不揃いのキュウリを大量に煮て、キュウリの○ーチャン風に。たくさん食べれます。