

# 夏のおすすめメニュー!

「オリーブオイルで」  
暑い夏を乗り切ろう!

こんにちは。発送担当の番場です。暑い日が続いています。皆さんいかがお過ごしでしょうか? ところで、イタリアには「夏バテ」という言葉はないそうです! そもそも夏バテしない国民性で、それは「オリーブオイルとにんにくを毎日の料理に使用しているから」と言われます。

オリーブオイルやにんにくを使いおいしく料理を食べる! これこそ、夏の暑さに負けない身体を作るのに役立ちますよー!

私の夏のいち押しレシピをご紹介します。

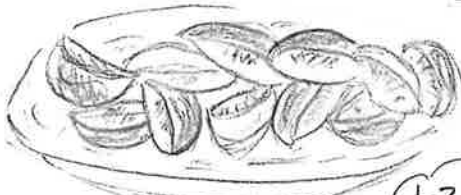


## トマトのマリネサラダ



VOL.156

混ぜるだけ



- ・トマトを湯むきする
- ボウルに、オリーブオイル、塩、酢を入れてよく混ぜる
- 切ったトマトをボウルに入れてよく混ぜ、冷蔵庫でマリネする

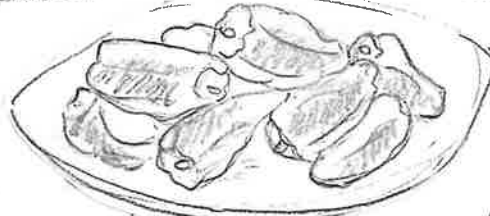
トマトの皮は湯むきがポイント! マリネ液が全体に染みこみます♡ マリネ液までおいしいです

## まるごとピーマンのくたくた煮



VOL.155

まるごと煮るだけ



- ・ピーマンは、縦に1か所、2-3cm程度切り込みを入れる
- 鍋にピーマン、水、潰したにんにく、オリーブオイルを入れて柔かくなるまで煮る
- 最後、カルメ(魚醤)を加えて強火で炒りつける

へたごと種ごとOK!は衝撃でした! あまりのおいしさに何度もつくってあります

## ガスパチョ



VOL.115

ブレンダーに入れるだけ



使用野菜と容器を冷蔵庫であらかじめ冷やしておくのがポイント☆

- ・トマト、きゅうり、紫玉ねぎを洗って冷やしておく
- ブレンダーに小さく切った野菜、冷水、にんにく、ノン・ノン・ノン、バジル、ケップ、オリーブオイルを全部入れてトロトロになるまで攪拌する

生野菜にポイントが! 加熱しないで、暑くて食欲がない時にぜひ!

## 冷やしイタリアン素麺

いつもの定番に+α



- ・いつもの素麺にたれをかける
- カットしたトマトと玉ねぎを、オリーブオイルと塩で和えて素麺にのせる
- 仕上げにオリーブオイルをひと回し

定番素麺を(おいしいイタリア風に!) お女子みでレタスやきゅうりを添えたり、バジルや青しそをトッピング♡

## オリーブオイル「いつもの献立に加えてみて!」

私はどんなお料理にもちよいがけしています♡

- そうめんやそばのたれ
- お刺身の醤油
- 冷ややっこ
- いつものお惣菜
- お味噌汁
- 炊きたてご飯にも



アサクラEVO  
エキストラバージンオリーブオイル

かけるだけ!でいつものメニューがおいしさUP↑

暑い夏を乗り切るためにアサクラオリーブセレクトが是非お試しください