

国産うなぎ

筑西市 P N 鈴ばあ

土用の丑の日に食べる国産うなぎは、夏バテ予防にもなって元気をもらえるうえ、高価でなかなか食べられないのでごちそうです。コープの国産うなぎは厚みと柔らかさが違うので、歯の悪い私でもおいしく食べられて大好きです。

鶏肉ホロホロの トマト煮

水戸市 P N リーちゃんラーちゃん

小さいころからトマトが大好きです。夏はトマトが安いので、トマトと鶏肉と白だしと塩・こしょう少々を炊飯器に入れて炊飯します。終わったら片栗粉を少し混ぜるだけで、鶏肉ホロホロのトマト煮の完成です。

とうもろこし

下妻市 P N ヒロ

夫の作るとうもろこしが一番のごちそうです。もぎたてのとうもろこしに勝るごちそうはありません。まずはレンジで加熱して、かぶりつきます。その後に、とうもろこしご飯・コーンポタージュ・とうもろこしの天ぷら・コーンナゲット・とうもろこしのマカロニサラダ・コーンとジャガイモのガレットと、とうもろこしづくしの料理で夏を満喫します。

天ぷら

潮来市 布施直美

やはりごちそうといえば、冷たいそつめんやざるそばに添える自家製夏野菜の天ぷらです。カボチャ・ピーマン・ナス・ゴーヤなど、どれを揚げてもおいしいです。

ゴーヤのサラダ

水戸市 P N ヒデコ

ゴーヤのサラダを食べなくては夏を感じません。さつと茹でて、ツナとマヨネーズで和えるだけ。あれば玉ねぎも加えます。最高です。

カレー

石岡市 鴻巣優子

夫が育ててくれた夏野菜をたっぷり入れて、辛めにスパイスを効かせたカレーです。汗をかいて食べた後の爽快感がたまりません。

ところてん

筑西市 P N いのっち

暑い夏の日には食べるとたまらないところてんは、わが家の冷蔵庫には必須です。のど越しもよく、お代わりしたくなるほどです。

揚げ煮びたし

つくば市 P N ベーダちゃん

家庭菜園で収穫した夏野菜（ナス・シシトウ・ピーマン・ゴーヤ・ズッキーニ・カボチャなど）をムダにすることなく、素揚げして麵つゆなどに浸した揚げ煮びたしです。

冷や汁

つくば市 名越貴美子

家庭菜園のキュウリとミョウガをたっぷり入れ、氷でキンキ

ンに冷やしたものをご飯にかけていただきます。暑い日でもさっぱりと食べられて、5歳の息子も大好きです。

冷ややっこ

小美玉市 P N ケ・セラ・セラ

薬味をいろいろ用意して、冷ややっこを毎日いただきます。豆腐はもちろん「CO・OP もめんとうふ（茨城県産大豆100%）」です。大豆の味が濃くておいしいです。

スイカ

かすみがうら市 P N オリブ

夏の一番のごちそうは、子どもたちからずつとスイカです。8月のお盆のころまで、甘くみずみずしくおいしいです。食欲不振になる酷暑には、なくてはならない冷蔵庫のセキトリです。

ミョウガのおつまみ

つくば市 P N 上毛かるた

香りのよいミョウガは、夏になると食べたい食材です。以前行った盛岡の居酒屋さんのミョウガのおつまみが絶品でした。

梅干しのおにぎり

土浦市 矢澤香代子

ご飯に梅干しとおかか、しょうゆを混ぜて握ったら青じそで包みます。しその香りと梅の酸っぱさが程よくて、夏バテ防止にピッタリです。

具だくさんの冷やし中華

利根町 P N Reiちゃん

具だくさんの冷やし中華で、錦糸卵・キュウリ・ナルト・トマト・焼豚の細切り、それにシイタケ煮の細切りをのせています。これが私のごちそうです!!

楽しい投稿をお待ちしています

9月号テーマ
大好きな言葉

エピソードをお寄せください。
写真やイラストを募集中!

● 投稿の締め切りは7月10日(水)です。