



国産マンゴー

7月は海外旅行の気分が高まる季節。
現地で親しまれている味わいを、身近な国産マンゴーで楽しみませんか。
国産マンゴーは輸入品に比べ、果肉が柔らかく肉厚で、香りが強く、甘みも格別です。
食欲が落ちがちな季節にも、やさしい甘みで心地よく味わえます。

国産マンゴーで彩る！南国リゾートメニュー

ハワイや東南アジアへ行かなくても、国産マンゴーで最高のリゾート気分を。定番の食べ方だけでなく、お料理やトレンドのデザートで新しい美味しさを提案します。



ハワイアンマンゴーピザ

国産マンゴーの完熟した甘さとやわらかな果肉を主役にしたピザ。焼きたての生地と合わせることで、ジューシーな甘みが口いっぱいに広がります。



マンゴーのエスニックサラダ

マンゴーの甘みがドレッシングの酸味を引き立てる、本格的なエスニックサラダです。果肉のジューシーさが絡み合い、奥深い味わいを楽しめます。



マンゴーの白和え

季節を楽しむ一品！デザート感覚で味わう変わり種「白和え」はいかがですか？クリーミーな豆腐のベースに、マンゴーの濃厚な甘みが驚くほどマッチします。

マンゴー入り香港しるこ

[使用青果例] マンゴー、ミント

[調理時間] 約10分(冷やす時間は除く)

[材料] 1人分

・マンゴー (角切)	1/4個	・ミント	少々
・つぶあん	適量	・ココナツミルク	150ml
・ミニタピオカ (茹で後)	30g	・砂糖	小さじ2

[作り方]

- ①鍋に砂糖と等量の水をいれ(分量外)加熱して溶かします。ココナツミルクを加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で2時間程度冷やしておきます。
- ②予め茹でておいたミニタピオカをトッピングし、器に①のミルクを注ぎます。
- ③その上に角切りマンゴー、つぶあん、ミントを添えて完成です。

[使用した青果の特徴]

国産マンゴー 国産マンゴーは、糖度が高く濃厚で上品な甘みの特徴です。繊細でやわらかな果肉は、口に入れるととろけるような滑らかな食感が広がります。弊社のECサイト「アグリセレクト」には、さまざまな種類のマンゴーが用意しています。それぞれ異なる風味と味わい、食感をお楽しみいただけます。



「マンゴー入り香港しるこ」は、香港の高級広東料理店が発祥と言われる「楊枝甘露(ヨンジーガムロウ)」をイメージしています。マンゴーの濃厚な甘みに、本来はグレープフルーツのほのかな苦みを加えるのが本場流ですが、今回は「つぶあん」を合わせることで、日本でも馴染みやすい「和」の要素を取り入れたアレンジに。しっかり冷やしてお召し上がりください。

夏を乗り切る！うなぎと オクラの五彩そうめん

【使用青果例】 オクラ、きゅうり、トマト、木の芽

【調理時間】 約25分

【材料】1人分

・オクラ	1~2本	・うなぎの蒲焼	60g
・きゅうり	30g	・そうめん	1人分
・トマト	50g (中1個)	・めんつゆ	80ml
・錦糸卵	20g	・木の芽	1~2枚

【作り方】

- ①オクラを茹で、小口切りにします。
きゅうりを角切り、トマトを1口大にカットします。
- ②麺を茹でて冷水で締め、しっかり水気を切ります。
- ③器に②を盛り、つゆをかけます。その上に①とうなぎの蒲焼をのせます。
- ④錦糸卵、木の芽を添えて完成です。

【使用した青果の特徴】

オクラ



独特の粘りを持ち、健康野菜として人気の高いオクラ。オクラのぬめり成分には胃の粘膜を保護したり消化を助ける働きがあるといわれ、夏バテ予防にもよいとされます。育ちすぎたものはかたくて食味が劣るとされているので、大きいものよりも小さいほうがおすすめです。



土用の丑の日にぴったりな、スタミナ満点の一皿です。
茹でて刻んだオクラのねばねば感は、香ばしいうなぎの蒲焼と相性抜群。シャキシャキのきゅうりやトマトも加わり、満足感たっぷりの冷やし麺に仕上げました。