

豚肉とあさり、芽キャベツの蒸し物

材料) 2人分

豚肉細切れ100g

塩小さじ1/3

あさり150g (10個ほど)

芽キャベツ2つ

にんにく1かけ

日本酒もしくは白ワイン50cc

オリーブオイル小さじ2

胡椒適量



作り方)

1. あさりはボウルに入れ、3gの塩に100ccの水を注いでお皿などを被せ、冷蔵庫で1時間ほど置いて砂出しをする。あさりとあさりをこすり洗いし、流水で汚れを流す。
2. ポリ袋に豚肉、塩を入れ、袋の上から揉み込んでなじませ、口を閉じて1時間ほど置いて馴染ませる。(もし時間があれば1日馴染ませるとさらに熟成されて美味しい。)
3. 芽キャベツは縦に十字にくし切りにする。
4. ニンニクは縦半分に切って中の芽を取り、薄切りにする。
5. フライパンにニンニク、オリーブオイルを注いで弱火にかけ、香りが立ってきたら2をほぐすように入れ、炒める。
6. 半分ほど火が通ったら、水気を切った1、3を入れてざっくりと混ぜ、日本酒を注いで蓋をし、火が鍋に当たるくらいの火加減でたまに揺すりながら2分ほど蒸す。
7. あさりの口が開いたらざっくりと混ぜ、器に盛り、胡椒を振る。

芽キャベツ以外にも、菜の花、春キャベツ、スナックエンドウなどお好みの春野菜でお試してください。

アボカドのふきのとう和え

材料)

アボカド1個

ふきのとう2個

A=白味噌・日本酒各大さじ1

ごま油大さじ1/2

レモン汁小さじ1

作り方)

1. フライパンを弱火にかけ、ごま油を注ぎ、ふきのとうを包丁で手早くざく切りにし、炒める。しんなりしたらAを入れてよく混ぜ、とろりとしたら火を止める。
2. アボカドの種の周りに切り込みを入れて半分に割り、種を取って皮を剥き、一口大に切ってボウルに入れレモン汁半量を加えて優しく和える。アボカドの半分は別のボウルに入れて残りのレモン汁を入れてマッシャーなどで潰す。1を入れてよく混ぜ、味を見て整え、残りのアボカドを入れて和える。

※ふきのとうはものによっては切った中が黒い箇所もあります。その部分を適宜取り除いてざく切りにし、手早く炒めてください。

ポテトコロケ

材料) 10個

男爵550g中サイズ4個ほど (正味450g)

玉ねぎ1/2個 みじん切り

牛肉ロース細切れ100g 大きければ包丁で刻む。

サラダ油小さじ1

バター10g

小麦粉適量

卵1個

パン粉適量

A=塩1/2、砂糖大さじ1、濃口醤油大さじ1/2

ウスターソース

作り方)

1. ジャがいもはピーラーなどで皮を剥いて、包丁の角を使って芽を取り、2cm角ほどのさいの目に切って鍋に入れ、かぶる程度の水を注いで、塩小さじ1/2 (分量外) を入れて火にかける。沸騰したら火を弱め、8分を目安に茹でる。
2. フライパンに油を注いで熱し、玉ねぎを炒める。しんなりして、さらに甘い香りが漂ってきたら牛肉を入れて炒め合わせ、半分ほど火が通ったところでAを入れてよく混ぜ、水気がなくなったら火を止める。
3. ジャがいもに火が通ったらザルにあげて水気を切り、水っぽさがなくなったら鍋に戻し入れ、マッシャーなどで潰し、バターを加えて溶かすように混ぜ、2に入れて全体が馴染むまで混ぜ、10等分にして小判型にまとめる。
4. 表面に小麦粉をつけ、溶き卵、パン粉の順につける。
5. 180度の揚げ油できつね色になるまで揚げる。
6. お好みでウスターソースをかける。

グルテンフリーの場合は、パン粉の代わりにおからパウダーを使うのもおすすめですよ。

鯛かぶら

材料) 2人分

鯛あら2切れ200g

かぶ中サイズ1個

日本酒50cc

水約400cc

A=薄口醤油・みりん各大さじ2、砂糖大さじ1

ゆずの皮適量

作り方)

1. かぶの皮を厚く剥く。
2. 鯛は熱湯に入れ、表面が白くなったら水に取り、血などを取る。
3. 鍋に1、2を並べ、日本酒を注ぎ、かぶる程度の水を注いで火にかける。
4. 沸騰したらアクを引き、火を弱めてAを入れ、25分ほど煮て火を止める。
5. ゆずの皮の黄色い部分だけを削ぎ、千切りにする。
6. 器に4を盛り付け、5を添える。

この分量で鯛のアラを4切れ400g、カブ2個まで増やすことができます。

鯛の煮汁が余ったら、翌日煮麺に。

鯛にゆうめん

材料)

鯛かぶらの煮汁適量

素麺1輪

生姜おろし適量

作り方)

1. 素麺を表示通り茹で、水でぬめりを取ってぎゅっと絞る。
2. 煮汁を火にかけ、温まったら1を入れて馴染むまで煮る。
3. お碗に盛り付け、おろし生姜を添える。

贅沢煮

材料)

大根の沢庵（糠漬け）1/2本 約80g

煮干し10g

赤唐辛子1本 量は加減してください。

水トータル1.5リットルほど（2-3回に分けて足すと良い）

A＝濃口醤油・日本酒・薄口醤油各小さじ2

作り方)

1. 沢庵の表面を流水で洗い流し、3mmの厚さに薄切りしてたっぷりの水に2時間ほど漬ける。途中、たまに水を変える。
2. 煮干しは頭と内臓を取り、ペーパータオルに包む。
3. 鍋に1、かぶる程度の水を注ぎ、2を入れて火にかける。
4. 沸騰したら中火に近い弱火にし、5分ほど煮て、旨みが出たらペーパータオルごと軽く絞って引き上げる。
5. 鷹の爪、Aを入れ、表面がふらふらと揺らいでいるくらいの火加減で柔らかくなるまで約50分ほど煮る。途中、水気が減ってきたら適宜水を足す。
6. ひたひた状態まで煮詰めて火を止め、そのまま冷まし、冷蔵庫で冷やす。

沢庵の種類によって、硬さが違います。古漬けの場合はとても硬く、1時間以上煮る場合もあります。水の量は目安としていただき、好みの柔らかさになるまで煮てください。（お届けするものは硬めです。）

煮干しの味噌汁

材料)

煮干し10g

水500cc

味噌適量

野菜（ここでは余った玉ねぎと蕪の葉で）

作り方)

1. 煮干しの頭と内臓を取り、鍋に水と共にに入れて火にかけ、沸騰したらアクを引いて火を弱め、5分ほど煮て網などで煮干しをすくい取る。
2. 玉ねぎと蕪の葉を食べやすい大きさに切り、玉ねぎに火が通るまで4-5分煮てから蕪の葉を入れて火を通す。
3. 火を止め、味噌を溶き入れ、お椀に盛る。