



春野菜のふきのとう和え

材料) 2人分

うど80g

菜の花50g

A=白味噌・日本酒各大さじ1、薄口醤油各大さじ1/2、(混ぜ合わせる)

ふきのとう2個~4個 20gほど

太香ごま油大さじ2

作り方)

1. うどは3cmの長さに切り、厚く皮をむいて棒切りにし、水にさらしてアク抜きをし、ザルにあげる。菜の花は根元が太ければ切って半分に切り、さっと茹でてざるにあげ、冷まし、ぎゅっと絞る。それぞれボウルに入れる。
2. フライパンにごま油を注いで弱火にかける。ふきのとうは粗く刻んで手早く炒め、火が通ったらAを注いで絡め、とろりとしたら1に入れてよく和え、器に盛る。

※ふきのとうはアクがとても強いので中が黒いことがあります。春の苦味の証拠です。できるだけ手早く熱い油と和えてください。

※春野菜はうるい、アスパラ、筍などで代用してもいいですし、アサリやイカなどを加えるとさらに喜ばれるでしょう。

帆立の前菜

材料) 作りやすい分量

お刺身用の帆立50g (4粒~5粒)

塩ひとつまみ

酒 (日本酒もしくは紹興酒) 大さじ1

生姜20g (皮:葱油に。おろし生姜大さじ1:タレに。)

油 (サラダ油、米油、太白ごま油など) 100cc

白ネギの青い部分30gほど

九条ネギ (青ネギなど) 適量 小口切り

にんにく1かけ スライス

作り方)

1. 小鍋にネギの青い部分、生姜の皮、にんにく、油を入れて火にかける。しゅわしゅわと音がしてきたら火を弱め、5分ほど加熱し、火を止める。ネギや生姜などは取り出して捨て、油は冷ます。
2. ボウルに帆立を入れ、塩を振って酒を注ぎ、軽く和えて、蒸気の立った蒸し器で2分ほど蒸す。
3. ボウルにおろし生姜、九条ネギ、2で溜まった蒸し汁を入れてよく混ぜる。1の葱油を大さじ1ほど注いでよく混ぜ、タレとする。
4. 2の蒸し帆立を入れて好みに塩を加えてよく和え、お皿に盛る。

※余った葱油は保存容器に入れ、冷蔵庫で保存します。なるべくお早めにお使いください。

- ・野菜炒めの油に。
- ・焼き飯に。
- ・蒸し鶏をほぐして和える。
- ・焼いたイカにかけてレモンを絞ったり。

※こんがり揚がったニンニクチップもトッピングに使えますよ。

むね肉の塩唐揚げと千六本の和え物

材料) 2人分

鶏むね肉200g

A=日本酒大さじ1 (紹興酒も可)、塩小さじ1/2

小麦粉適量

太白ごま油適量

ラディッシュ3個 50gほど

辛子小さじ1/2

米酢大さじ1/2

薄口醤油大さじ1/2 (濃口醤油も可)

作り方)

1. ラディッシュは千六本にし、たっぷりの水でさらし、シャキッとしたらザルにあげて水けを切る。
2. 辛子と米酢、醤油 (薄口、濃口どちらでも良い) を混ぜ合わせる。
3. むね肉は1cmの厚さのそぎ切りにしてさらに表面を叩くように切り、ボウルに入れる。Aを加えてよく混ぜ、10分ほどしたら小麦粉をはたいて、5分ほど置いて密着させ、ひたひたの油で揚げ焼きにし、バットに移す。
4. お皿に3を盛り付け、1を上に乗せ、2を回しかける。

※葉は軽く塩揉みをしてお漬物に。

※この塩唐揚げはリーフレタスの上に乗せてサラダ仕立てにするのもヘルシーです。

※むね肉ではなくもも肉でも良いですね。

春野菜の炒り煮

材料)

春野菜200g (例：蕾菜3個、うど50g、アスパラなどお好みの春野菜をお使いになって200gになるように用意してください。)

太白ごま油 (もしくはサラダ油や米油など) 大さじ2

カツオパック1パック 約3g

湯150cc

A=紹興酒 (日本酒可) 大さじ1、塩小匙1/2

作り方)

1. カツオパックをキッチンペーパーで包む。沸騰したお湯を注ぎ、5分したらぎゅっと絞りと、Aを加えて混ぜ合わせ、タレとする。
2. 春野菜は食べやすい大きさ、長さに切る。
3. フライパンに太白ごま油を注いで熱し、2を炒める。手早く混ぜ、油が野菜全体に絡まったら1を注ぎ、時々混ぜながら1分20秒ほど加熱し、お皿に汁ごと盛る。

※野菜は一度に炒めるので均一な火の通りになるよう工夫して切りましょう。

※その他、カリフラワー、タラの芽、菜の花、こごみなど、お好みの野菜で作ってみてください。このレシピは柔らかい野菜より、歯応えを楽しめる野菜で作ることをお勧めします。

うどんと鶏肉の細切り炒め

材料)

うどんの皮 約35g

鶏胸肉150g

生姜ひとかけみじん切り

にんにく 1/2かけみじん切り

A=紹興酒（もしくは日本酒）大さじ1、濃口醤油小匙1、山椒の粉適量

片栗粉大さじ1

太白ごま油大さじ2

B=紹興酒（もしくは日本酒）・濃口醤油各大さじ1、砂糖小さじ1

作り方)

1. うどは皮を剥き、棒切りにする。
2. 胸肉も棒切りにし、Aをなじませてから片栗粉をまぶす。
3. フライパンにごま油の半量を加えて火にかけて熱し、1を炒める。油が回ったら一旦バットなどに移す。
4. 空いたフライパンに残りのごま油を注いで熱し、にんにくと生姜を炒める。香りが立ってきたら2を加えてほぐすように炒め、色が変わったなら3を加え、Bを注いで手早く炒め、タレがこったりと絡んだら火を止め、お皿に盛る。

※鶏むね肉以外にも、豚肉や牛肉でもおいしいです。

※ごはんが何杯でも食べれるので注意が必要です。