

5月のやさいレシピ

2015年5月12日～5月15日

発行：生活クラブ関西

ほうれん草のナムル

ほうれん草	1束
塩	少々
ニンニク(すりおろし)	1/3片分
薄口しょう油	小2
ゴマ油	小2
すり白ゴマ	大2
コショウ	少々

①ほうれん草はきれいに水洗いして、塩少々を入れた熱湯でサッと茹でる。水に取り、粗熱が取れれば水気をしっかり絞り、3cmの長さに切る。

②ボウルにほうれん草、おろしニンニク、薄口しょう油をよくもみこむ。ゴマ油を加えて軽く混ぜ合わせ、最後にすり白ゴマ、コショウを加えてサッとあわせる。

水菜のおろしポン酢和え

水菜	1束
鶏ささ身	2本
大根おろし	1カップ
〈調味料〉	
・酒	小さじ1
・塩	少々
クルミ	大さじ1
ポン酢しょう油	適量

①水菜は水洗いして根元を切り落とし、3cmの長さに切る。熱湯でサッと茹でて水に取り、粗熱が取れたら水気をしっかり絞る。

②鶏ささ身は開いて筋を切り取り、耐熱容器に入れて〈調味料〉の酒と塩をからめ、ラップを掛けて電子レンジで1分加熱する。いったん取り出して返し、再びラップを掛けて30秒加熱して取り出し、粗熱が取れたら細く裂く。蒸し汁は取っておく。

③クルミはフライパンで空煎りし、粗く刻む。

④ボウルに水菜、ささ身、ささ身の蒸し汁、大根おろし、クルミを合わせて器に盛り、ポン酢しょう油を掛けていただく。

エノキ納豆のサンチュ巻き

納豆	2パック
エノキ	1袋
豚ミンチ	100g
ニンニク・しょうが(みじん切り)	1片分
豆板醤	小さじ1/2
かき味調味料	大さじ1/2
しょう油	小さじ1
塩コショウ	少々
サンチュ	20枚
ゴマ油	小さじ1

①エノキは根元を切り落とし、根元はみじん切りにする。

②フライパンにゴマ油を熱し、ニンニク、しょうがを炒めて香りがたったら豚ミンチを加え、色が変わるまで炒める。

③豆板醤、エノキを加え、エノキがしんなりしたらかき味調味料としょう油を加えて塩コショウで味を調える。

④火を止め、納豆を加えて軽く混ぜ合わせ、器に盛る。サンチュに巻いて召し上がれ。

鮭とルッコラのサラダ

鮭(甘塩鮭)	1切れ
酒	小さじ1
〈甘酢〉	
○砂糖	大さじ1/2
○酢	大さじ2
ルッコラ	1袋
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	少々
スライスアーモンド	大さじ2

①鮭に酒を振り耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で1分30秒～2分加熱して火を通す。粗熱が取れたら皮と骨を取り除き、粗くほぐす。

②ボウルで〈甘酢〉の材料を混ぜ合わせ、①の鮭を漬ける。ルッコラは長さ4等分に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。スライスアーモンドはフライパンで煎る。

③器に②の鮭、ルッコラ、玉ねぎを盛り合わせ、オリーブオイルをかけ、スライスアーモンドを散らす。

絹サヤインゲンとニンニクの芽の炒め物

絹サヤインゲン	1パック
ニンニクの芽	1/3~1/2袋
〈調味料〉	
☆酒	大さじ1
☆みりん	小さじ1
☆砂糖	小さじ2
☆しょう油	大さじ1
バター	15g
かつお節	2~3g

①絹サヤインゲンは軸側を少し切り落とし、ニンニクの芽は両端を少し切り落とし、サッと水洗いして、長さ3~4cmに切る。

②フライパンにバターを入れて中火にかけ、絹サヤインゲン、ニンニクの芽を炒める。少ししんなりしたら調味料☆を加え、火を弱めて汁気が少なくなるまで炒めて火を止める。かつお節を混ぜ、器に盛る。



レタスとえびの塩炒め

レタス	1/2個
えび	6尾
長ねぎの細切り	5cm分
しょうがの細切り	1/2かけ
ごま油	大さじ2
酒	大さじ1/2
塩コショウ	少々
しょう油	少々

①レタスは氷水に張ったボウルに5分ほどひたしてから手でちぎる。えびは塩少々を加えた水で洗って、水をきる。殻をむき、背わたを除いて、背に5mmくらいの切り目を入れる。

②フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しょうがを炒める。香りが立ったらえび、酒を加え、えびの色が変わりはじめたら、レタスを加える。塩、コショウ、しょう油で調味し、レタスがしんなりとするまで炒める。

サラダ菜巻きシューマイ

豚ミンチ	180g
玉ねぎ	1/4個
長ねぎのみじん切り	大さじ1/2
しょうがのみじん切り	小さじ1/4
サラダ菜	5枚
○しょう油	小さじ2
○酒	大さじ1/2
○かき味調味料	小さじ1
○砂糖	小さじ1
○ごま油	小さじ1/2
○塩	小さじ1/4
片栗粉、サラダ油	適宜

①玉ねぎ(みじん切り)に片栗粉大さじ2を加え、混ぜる。

②ボウルに豚ミンチ、長ねぎ(みじん切り)、しょうが(みじん切り)、合わせ調味料○を加え、粘りが出るまでよく練る。下準備した①の玉ねぎも加えてさっと混ぜる。

③耐熱皿に薄く油をぬる。

④サラダ菜は軸を除き、縦半分に切る。②のあんを1/10量ずつ中央にのせ、下部と側面を包む。

⑤下準備した耐熱皿に④を円になるようにのせる。ラップをかけて、電子レンジで約3分加熱する。器に盛り、好みでからししょう油を添える。

鶏と大根の中華煮

鶏もも肉	1枚
〈下味〉	
・酒	大さじ1
・しょう油	小さじ2
小麦粉	大さじ1
大根	12~13cm
ニンジン	1/4本
ほうれん草	1/2束
〈調味料〉	
☆酒	大さじ2
☆しょう油	小さじ2
☆かき味調味料	大さじ2
☆水	200ml
サラダ油	小さじ2

①鶏もも肉はひとくち大に切り、〈下味〉の材料(酒・しょう油)をからめる。

②大根は皮をむき、ひとくち大の乱切りにする。ニンジンは皮をむき、ひとくち大の乱切りにする。

③ほうれん草は水洗いし、根元から熱湯に入れて茹で、水に取って粗熱が取れたら、水気を絞って長さ5~6cmに切る。

④フライパンにサラダ油をひいて中火にかけ、薄く小麦粉をまぶした鶏もも肉を焼く。両面焼き色がついたら大根、ニンジンを加え、炒め合わせる。

⑤煮汁が少なくなるまで中火で煮て、ほうれん草を敷いた器に盛る。