

中華風海鮮クリーム煮



たっぷりのイカやエビと葉ものを一緒に

■材料(2人分)／カニ肉50g、イカ(短冊カット)60g、干し貝柱4コ、チンゲンサイ1束、生姜30g、人参1/4本、塩小さじ2/1、片栗粉大さじ1、牛乳300cc

■作り方

- ①チンゲンサイはタテ4等分に切り、人参は一口大の乱切りにし、レンジにかけておく(600w3分)。干し貝柱は水50ccにつけ、やわらかく戻しておく。
- ②鍋に牛乳とほぐしたカニ肉、干し貝柱を入れて火にかける。沸騰したら野菜と塩、水溶き片栗粉、イカを加え、一煮立ちさせて火を止め、生姜の搾り汁を入れる。

薄めでも食感はふんわり♪

■材料(2人分)／長芋100g、卵3コ、パルメザンチーズ大さじ2、パセリ少々、バター10g

■作り方

- ①長芋は皮をむき、すりおろしておく。
- ②卵はボウルに割り入れ、よく泡立てる。
- ③②に長芋とパルメザンチーズを入れてよく混ぜる。
- ④フライパンにバターをひき、③を弱火で焼く。火が通ったら放射線状に切って皿に盛り付け、刻んだパセリを振る。

【長芋】

生はもちろんですが、すりおろしたり、輪切りにして加熱するとふんわりほっくりした食感になりおすすめです。

●保存方法…新聞紙に包み、風通しのよい冷暗所で。食べきれないときはすりおろしたものをラップに包んで平らにし、冷凍保存もおすすめです。

長芋のふわふわオムレツ



季節のおすすめ食材

生きくらげと小松菜の炒め物



こりこりのきくらげ、シャキッとした小松菜
ふんわり卵と食感を楽しめる一皿

■材料(2人分)／生きくらげ1パック、小松菜1/2束、卵2個、醤油小さじ1、塩、こしょう、ごま油適量

■作り方／

①フライパンにごま油半量を熱し、割ほぐした卵を熱し、半熟いり卵を作り皿にとる。

②残りのごま油を熱し、食べやすい大きさに切ったきくらげと小松菜の芯を炒めて、少々しんなりしたら葉を炒める。火が回ったら、半熟いり卵を鍋に戻し、鍋肌から醤油を入れる。醤油の量はお好みで加減してください。

③火を止めて、塩、こしょうで味を調えたらでき上がり。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

豆腐とイワシ水煮缶のさっと煮



イワシやサバの水煮缶ですぐできる1品

■材料(2人分)／イワシまたはサバの水煮缶1缶、豆腐/1丁、長ネギ1本、醤油大さじ1

■作り方／

①豆腐は一口大、長ネギはななめ薄切りに切る。

②鍋に水煮缶を汁ごと入れ、水100cc、醤油、①を入れて煮る。長ネギがぐったりしたらできあがり。お好みで生姜の絞り汁を入れてもおいしい。

豆腐の昆布蒸し、なめこあんかけ



だしがなくてもシンプルなおいしさを楽しめます。

■材料(2人分)／なめこ1パック(100g)、絹ごし豆腐1丁、とろろ昆布5g、薄口醤油小さじ2、あれば柚子の皮少々

■作り方／

①なめこは熱湯でさっとゆでる。

②耐熱皿に一口大に切った豆腐を置き、その上にとろろ昆布となめこをのせ、ラップをして電子レンジにかける(600W3分)。

③②を取り出し、薄口醤油をかけ、刻んだ柚子の皮をのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【旬野菜だより】今夜、何食べよう。人類が地球上に誕生して以来のテーマでしょう。何万年も前の原始人だってきっと考えてた。そして今21世紀の今、私も毎日毎日悩んでいます。最近何回も食べているのは、実は鍋料理。5月なのに？と思うかもしれませんが、初夏の野菜で作る鍋っておいしいんですよ。春キャベツ、みつば、春人参を豚肉とだしで煮て、ポン酢でいただく。山菜をいれてもすごくおいしそうです。野菜の旨みをダイレクトに味わえておすすめです。(担当:迫田)