

白菜とアサリ、豆腐の煮物



コチュジャンでピリ辛の韓国風に

■材料(2人分)／白菜1/6株、アサリ(殻付き)200g(砂出しをしておく)、木綿豆腐1/2丁、だし汁200cc、酒50cc、卵2コ、葉ねぎ少々、醤油小さじ2、コチュジャン大さじ1

■作り方／

- ①白菜は3cmのざく切りにし、芯と葉を分けておく。
- ②豆腐は2cm幅に切る。
- ③鍋にだし汁、酒、白菜の芯、アサリ、豆腐を入れ、弱火にかける。
- ④③が沸騰したら白菜の葉、醤油、コチュジャン、卵を割り入れてふたをする。
- ⑤卵が半熟状になったら器に盛り付け、刻んだ葉ねぎを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【白菜】

今の時期は夏に種をまいたもの。高温にも負けずに育ってくれました。水分たっぷりのシャキッとした味わいです。

●保存方法…大きめのポリ袋に入れ冷蔵庫か冷暗所で保存を。カット白菜は芯のを切り落とすと長持ちします。

ねぎの香り広がる台湾料理

■材料(2人分)／鶏ムネ肉300g

葱油の材料【ねぎ25g、生姜10g、塩小さじ1/2、酒大さじ1、油小さじ2、山椒(粒)適量】

■作り方／

- ①鍋に湯を沸騰させ、鶏ムネ肉を約30秒ゆで冷水に取る。お湯にねぎ10g、スライスした生姜、酒を入れ、沸騰したら肉を入れる。弱火で約3分加熱したら火を止め、ふたをして30分ほど置く。
- ②フライパンに油を熱し、残りのねぎのみじん切りを炒める。香りが出たら器に移す。
- ③フライパンにゆで汁大さじ2、山椒、②を混ぜる。
- ④鶏ムネ肉を1cm幅に切り、皮を下にして器に並べ、③をかけて、冷蔵庫で1時間冷ましてできあがり。

【長ねぎ】

根菜は特に土の質が大事。養分たっぷりの土で育った長ねぎは、加熱したときの甘みと柔らかさが違います。

●保存方法…葉の部分で切り、両方ともラップに包んでなるべく立てて保管を。

葱油鶏(ソニューチー)



季節のおすすめ食材

さつまいもとれんこんの照り焼き



根菜の滋味ぶかい旨みを堪能できます

■材料(2人分)／さつまいも・れんこん各100g、片栗粉・サラダ油各大さじ2、A(酒大さじ2、みりん大さじ1、醤油小さじ2)、黒ゴマ、葉ねぎ各少々

■作り方／

- ①さつまいもは皮ごと、れんこんは皮をむいてそれぞれ厚さ1cmの輪切りにする(太い場合は半月切り)。
- ②①に片栗粉をまぶし、サラダ油をひいたフライパンで両面を焼く(弱～中火)
- ③火が通ったらAを混ぜ合わせて加え、水分が無くなるまで火を通す。最後にごま、葉ねぎをふる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

れんこんの葛引き汁



とろみのある汁物で体ぽかぽか♪

■材料(2人分)／れんこん(小)1/2コ、里芋1コ、人参1/4本、こんにやく1/3枚、鶏モモ肉80g、昆布だし400cc、薄口醤油小さじ2、葛粉20g、葉ねぎ30g、生姜10g

■作り方／

- ①れんこん・人参・里芋は皮をむき、1cm角に切る。
- ②こんにやくも同じ大きさに切り、水からゆでこぼしておく。
- ③鶏モモ肉も1cm角に切る。
- ④鍋に昆布だしと①～③の材料を入れて火にかける。沸騰したら弱火にする。
- ⑤材料に火が通ったら薄口醤油を入れ、水で溶いた葛粉を加えてとろみをつける。
- ⑥器に盛り付け、刻んだ葉ねぎとおろし生姜をのせる。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

きのこたっぷり汁



きのこは複数種類入れるのがおすすめ

■材料(2人分)／まいたけ50g、生しいたけ30g、ぶなしめじ50g、絹生揚げ1/2丁、だし汁500ml、味噌大さじ2

■作り方／

- ①まいたけ、ぶなしめじはほぐして、しいたけは1/4に切る。絹生揚げは4等分に切る。
- ②だし汁に具を入れ、火が通ったら味噌を溶く。

(レシピ提供: 遠田かよこさん)