

## 菜花とツナのわさびマヨネーズ和え



ツナ入りで食べごたえのある一品に

■材料(2人分)／菜花1/2束、ツナ1/2缶、A[海苔・いりごま各少々、おろしワサビ小さじ1/4、マヨネーズ大さじ2、醤油小さじ1]

■作り方／

- ①菜花は軸の固い部分を切り落とし、長さ2cmに切る。熱湯でゆでて水に落とし、水気を切る。
- ②ボウルにツナとAを合わせ、菜花を入れてよく和える。
- ③器に盛り付け、千切りにした海苔をのせる。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【菜花】

産地によって品種が異なりますが、どれもほろ苦さがおいしい初春の味わい。今だけの味をお楽しみください。

●保存方法…野菜庫での保存はなるべく立てて。生命力にあふれているので横倒しにすると垂直に曲がって伸びてきてしまいます。

## 薬味をふんだんに入れて香りよく

■材料(2人分)／大根500g、きゅうり2本、ツナ缶1コ、白いりごま2g、薬味[みょうが3コ、青じそ5枚、生姜1かけ]、A[ごま油30cc、酢30cc、醤油小さじ2]

■作り方／

- ①大根ときゅうりは拍子木切りにして、濃度3%の塩水に浸ける。
- ②みょうが、大葉、生姜は千切りにする。
- ③ボウルに水分(または油分)を切ったツナ缶と薬味、水気を切った大根ときゅうりを入れ、Aでよく和えたら器に盛り付け、ごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【きゅうり】

みずみずしい春きゅうりです。低温でじっくり育つので味のバランスがよくうま味があるのが特徴です。

●保存方法…ラップでぴっちりと包んで野菜庫で。あいた牛乳パックなどを利用し、なるべく立てて保存してください。

## 大根ときゅうりの薬味サラダ



## 季節のおすすめ食材

### 玉ねぎとしらすの玉子焼き



### しっとり・ふんわりの焼き上がり

■材料(2人分)／玉ねぎ1コ、しらす10g、卵3コ、油少々

#### ■作り方／

- ①玉ねぎはみじん切りにして、電子レンジにかける(600W2分)。
- ②卵を割りほぐし、しらすと粗熱を取った①を入れてよく混ぜ、卵焼き器で焼く。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### あさつきと牛肉のんにく炒め



### 野菜とタンパク質をバランスよく

■材料(2人分)／あさつき1束、牛モモスライス200g、にんにく1片、タカノツメ(種は取り除く)1本、A[醤油15cc、酒30cc、みりん15cc、ごま油大さじ1]

#### ■作り方／

- ①あさつきは長さ5cmに切り、にんにくはみじん切りにする。
- ②牛肉は2cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油(分量外)とタカノツメ、にんにくを入れて弱火にかける。
- ④にんにくが薄く色付いたら牛肉とあさつきを加える。
- ⑤牛肉に焼き色が付いたらAを入れ、全体に味が回るまで炒めたら器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### サニーレタスと海苔の韓国風サラダ



### ピリ辛ドレッシングでたっぷり召し上がれ

■材料(2人分)／サニーレタス1/4コ、海苔1枚、胡麻2g、ごま油大さじ1、酢大さじ1、コチュジャン小さじ2

#### ■作り方／

- ①サニーレタスは一口大にちぎり、芯の部分は千切りにし、ボウルに張った水に放す。
- ②海苔も手で細かくちぎる。
- ③いりごま、ごま油、酢、コチュジャンをよく混ぜ合わせる。
- ④ボウルに水気をよく切ったサニーレタスと海苔、③の合わせ調味料を入れて全体を和え、器に盛り付ける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

もうすぐ桃の節句ですね。小さい頃の家の人形は、母の実家に伝わってきたという古〜くすけた男女雛でした。今思えば趣きがあったかと思いますが、こどもの私と妹には恐怖マンガの呪い人形にしか見えず大不評。友人たちの、華やかな着方で優しいお顔、たくさんの飾り物が並んだ雛飾りが羨ましかったものです。でも、母の作るちらし寿司とお吸い物は楽しみでした。今の私はとんと季節行事をしなくなりましたが、ステイホームの今年は少しやるかな。菜花の巻きずしとお吸い物を作ろう。(担当:迫田)