

## トマトと玉ねぎ・きくらげの卵炒め



中国家庭料理の定番に玉ねぎをプラス

■材料(2人分)／トマト1コ、玉ねぎ1/2コ、きくらげ(干し)1.5g、生姜5g、卵2コ、オイスターソース大さじ1、油適量、葉ねぎ5g

■作り方／

- ①トマト・玉ねぎはくし切りにし、きくらげは水戻しておく。
- ②玉ねぎはレンジにかける(600w3分)。
- ③フライパンに油をひいて火にかけ、トマト・玉ねぎ・きくらげを炒め、割りほぐした卵を流し入れる。卵が半熟状になったら生姜のみじん切りとオイスターソースを加え、全体に味が回ったところで皿に盛り付け、刻んだ葉ねぎを飾る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【トマト】

春トマトは低温でゆっくり育つので旨みの濃いトマトに育ちます。生でも加熱してもどちらでもおいしいですよ。

●保存方法…ポリ袋に入れて冷蔵庫へ。ざく切りにして冷凍保存すると、そのまま加熱調理に使えて便利です。

## アンチョビドレッシングで簡単サラダ

■材料(2人分)／サニーレタス1/6コ、レタス1/4コ、ベビーリーフ1/2袋、にんにく1片、アンチョビ1枚、オリーブオイル大さじ3、塩1g、酢大さじ4、食パン1枚、粉チーズ大さじ2

■作り方／

- ①にんにくはすりおろし、アンチョビは細かく刻む。
- ②フライパンにオリーブオイルと①を入れて弱火にかける。
- ③にんにくが火が通ったら火を止め、粗熱が取れたら塩と酢を加える。
- ④レタスとサニーレタスは手で一口大にちぎる。
- ⑤食パンは7mm角に切り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑥ボウルに④とベビーリーフを入れて③大さじ1でさっと和え、皿に盛り付けて⑤と粉チーズをかける。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【レタス】

冷涼な気候で美味しくなるのでこの時期は食べごろ。ずっしりと重く食べごたえのある葉を味わってください。

●保存方法…芯をくりぬき、濡らしたキッチンペーパーをつめてポリ袋に入れ冷蔵庫で保存してください。

## 色々レタスのトスサラダ



## 季節のおすすめ食材

### キャベツと玉ねぎ、ワカメの酢のもの



白ごまの香ばしさでもりもり食べられます

■材料(2人分)／キャベツ75g、玉ねぎ1/4コ、ワカメ40g(戻したもの)、小町麩(またはおつゆ麩)8コ、酢50cc、砂糖小さじ2、しょうゆ大さじ1、だし汁30cc、白すりごま小さじ2

■作り方／

- ①キャベツはざく切りにし、レンジにかける(600w2分)。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、ワカメと麩は水で戻し、水気を絞る。
- ③酢・砂糖・しょうゆ・だし汁を合わせ、①②を入れて和える。仕上げにすりごまを振る。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

### 豆腐の昆布蒸し、なめこあんかけ



だしいらずでも、深いうまみ。

■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、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)

### 緑の野菜とサバのカレー



サバの水煮缶で目先を変えたカレーを

■材料(2人分)／サバ水煮缶(160g)、ほうれんそう100g、ニラ50g、パクチー30g、玉ねぎ1/2コ、にんにく1片、生姜1片、カレーパウダー大さじ1、なたね油・塩・ルッコラ適量

■作り方／

- ①にんにく、生姜はみじん切り、玉ねぎはスライスする。ほうれんそう、ニラ、パクチーは塩を加え沸騰したお湯に2~3分ゆでる。ざるにあげ粗熱がとれたらざく切りにしておく。
- ②なたね油を鍋に入れ、にんにく、生姜、玉ねぎを炒める。カレーパウダーを加え、香りが出てきたらほうれんそう、ニラ、パクチーと水200mlを入れやわらかくなるまで煮る。粗熱がとれたらミキサーでなめらかになるまで攪拌する。
- ③②を鍋に戻し、サバ水煮缶を汁ごと加えて弱火で温める。塩で味を調えたらでき上がり。器に盛付け、お好みのごはん、あればルッコラと一緒にいただく。(レシピ提供:遠田かよこさん)

昔テレビで放映していた『大草原の小さな家』の原作が大好きです。登場するお料理がどれも美味しそうなのですが、レタスやトマトに砂糖や生クリームをかけて食べる描写にはちょっとびっくり。でも、そういう食文化だったのですね。ちなみにレタスに砂糖と酢をかけたサラダをアメリカでは「ハネムーンサラダ」と言うのだとか。それって甘いから？と思ったら、レタスだけ=Lettuce onlyが、Let us only(二人だけにして)と似てるからだそうです。へ〜。(担当:迫田)