

春キャベツとアサリの生姜スープ



春うららかに、みずみずしく。
甘みあふれる葉の重なり

■材料(2人分)／春キャベツ4枚、殻付きアサリ1パック、酒大さじ2、生姜の搾り汁小さじ1、塩・こしょう各少々、オリーブオイル大さじ1

■作り方／

- ①アサリは殻をこすり合わせるようにしてよく洗う。キャベツは手で食べやすい大きさにちぎる(またはざく切り)。
- ②鍋にアサリと水400cc、酒を入れて火にかける。アサリの口が開いたら取り出し、再び沸いてきたらキャベツを入れる。
- ③キャベツの色が鮮やかになったらアサリを戻し入れて生姜の搾り汁を加え、塩・こしょうで味を調える。器に盛り付け、オリーブオイルをひとたらしする。

【キャベツ】

葉の柔らかい春キャベツは、生はもちろんですが煮込んでもおいしい。今ならではの味わいをお楽しみください。

●保存方法…根元部分をくりぬき濡らしたペーパータオルをつめポリ袋に入れて冷蔵庫へ。まるごと1コなら玄関など寒いところに置いておいても。

細切りの太さをそろえるのがポイント

■材料(2人分)／人参60g、かぼちゃ60g、三つ葉1/6束、薄力粉30g、塩少々

■作り方／

- ①人参と南瓜は長さ4cmのマッチ棒状に切る。三つ葉は長さ3cmに切る。
- ②ボウルに①、薄力粉、水30mlを入れてざっくりとあえて180℃の油でカリッとなるまで揚げる。器に盛り付け、塩を添える。

(レシピ提供:堀知佐子さん)

【にんじん】

この時期は、葉付き人参、北海道の雪掘り人参、新人参など色々な種類が登場。ぜひ食べ比べてみてください。

●保存方法新聞紙に包んでポリ袋に入れ冷暗所で立てて保存すると長持ちします。

人参とかぼちゃのかき揚げ



季節のおすすめ食材

細切りきゅうりのナムル



しんなりさせて、たっぷりどうぞ

■材料(2人分)／きゅうり3本、塩適量、ごま油大さじ1.5、いりごま小さじ1/2

■作り方／

- ①きゅうりは厚さ2mmの斜め切りにしてから細切りにし、塩を振って軽くもみ、しばらくおく。
- ②①をさっと水洗いして水気を切り、ぎゅっときつめに手で絞る。
- ③ボウルに②を入れ、塩少々とごま油、いりごまを全体にかけてよく和える。

豚しゃぶの薬味トマトのせ



春トマトの味わいをおいしいタレで堪能

■材料(2人分)／豚しゃぶしゃぶ用肉200g、トマト2コ、生姜1かけ、青じそ4枚、長ねぎ7cm、塩小さじ1/2、ごま油大さじ1

■作り方／

- ①豚肉は80℃程度の熱湯でゆでて冷水中に取り、水気をよく切っておく。
- ②トマトはざく切り、生姜はみじん切り、青じそは千切りにする。長ねぎは白髪ねぎにする。
- ③②の白髪ねぎ以外をボウルに入れて混ぜ合わせ、塩とごま油で味付けする。
- ④器に1の豚肉、③の野菜の順にこんもりと盛付け、白髪ねぎをトッピングする。

菜花とカツオ節のチーズ焼き



カツオ節とチーズが良く合います

■材料(2人分)／菜花1/2束、カツオ節5g、醤油小さじ1、チーズ(溶けるタイプ)50g

■作り方／

- ①菜花は熱湯でゆでて水気を切る。
- ②カツオ節は耐熱容器に入れて電子レンジで加熱し、粉状にしておく。
- ③菜花を醤油にくぐらせ、カツオ節を振ってチーズをのせ、オーブントースターで焼く。

(レシピ提供: 堀知佐子さん)

シャンソン歌手・石井好子さんの料理エッセイ『東京の空の下オムレツのにおいは流れる』に、「アブゼリ」なる料理が登場します。油揚げとせりだけで作るすき焼きなのですが、おいしそうに一度作って以来やみつきに。しみじみと美味しい味わいで、卵でとじてごはんのつけもグーです。香り豊かで春を感じさせるせりですが、育てるのも収穫するのも大変な作物で、産地がどんどん減っているのだとか。おいしいアブゼリを食べるたびになんとか産地を残せないか、と考えてしまうのでした(担当・迫田)。