

三色で彩る 春のそば稲荷



[作り方]

① 錦糸卵を作る

- ボウルに卵を割り入れよく混ぜ合わせたら茶こしでこし、塩を混ぜ合わせる。
- フライパンになたね油を熱し、キッチンペーパーなどで全体に薄く広げる。フライパンが温まったら一度濡らした布巾の上に10秒程度置き、フライパンの温度を均一にする。
- コンロに戻し卵液を流し入れ、薄く広げて弱火で焼く。卵の表面が乾いたら、フライ返しなどを使い手前に向かってくるくると巻きまな板にのせる。粗熱がとれたら細く切り、ほぐす。

② そば稲荷の下ごしらえをする

- 両手鍋に水(分量外・そばをゆでる用)を入れ火にかける。
- 沸騰したお湯にそばを入れ規定の時間ゆでたら、ざるにあげて流水でさっと洗い水気をしっかり切る。
- ボウルにそば、白煎りごま、めんつゆを入れよく混ぜ合わせる。
- 桜の塩漬はキッチンペーパーで優しく水気を吸い取り、耐熱皿に重ならないようにのせる。焦げないように注意しながら花が咲いたように乾燥するまで、ラップをかけずに電子レンジで20秒ずつ加熱する。

③ そば稲荷を仕上げる

- 味付けいなりは一度底までしっかり広げた後、写真のようにいなりの口の部分を内側に折り込む。
- そばを8コ分に分け、味付けいなりに詰める。
- 器に盛り、錦糸卵と葉ねぎをのせ、中央に桜をのせたら完成。お好みでわさびや刻み海苔を足しても。



[お届けする食材]

- ・味付け稲荷1パック(8枚)
- ・そば2パック(100G×2)
- ・桜の花の塩漬
1パック(約50g)
- ・葉ねぎ1袋(約100g)

[材料]2人分

- 味付け稲荷 8枚
- そば 1パック(100g)
- 桜の花の塩漬
.....桜のつばみの部分約8コ
- *水にひたし、10分程度置き
塩抜きする
- 葉ねぎ 1/5袋(約20g)
- *小口切りにする

- 卵 1コ
- 塩 少々
- なたね油(サラダ油)
..... 大さじ1/2
- 白煎りごま 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) ... 大さじ1
(お好みで)わさびや刻み海苔
..... 適量

調理のコツ

混ぜた卵液をザルでこすと、白身の塊がなくなり色味が均一に仕上がります
そばは菜箸(またはフォーク)にくるくる巻き付けると詰めやすいです



お届け食材でもう1品

葉ねぎと白身のかきたまスープ



【材料】2人分

葉ねぎ 1/4袋(約25g)
 *2cmの長さに切る
 卵(卵白) 2コ
 ★だし汁 300ml
 ★醤油 小さじ1
 ★みりん 小さじ1
 ★酒 小さじ1
 ごま油 小さじ1

【作り方】

- ①小鉢に卵の白身と黄身を分け、卵白をよく溶いておく。
- ②片手鍋に★と葉ねぎを入れ、ひと煮立ちしたら中火にして卵白を細く流し入れる。器に盛り付け、ごま油を回しかけて完成。

使い切れなかった『桜の花の塩漬け』は…

白湯やお茶に一輪浮かべて「桜湯」にしたり、ご飯に混ぜておにぎりにしたりどうぞ。

注意

- 電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200°Cを基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間を調整ください)
- 加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む) / 午前9:00～午後5:00 土 / 午前9:00～午後1:00

大地を守る会
DAICHI WO MAMORU KAI

