

旬菜料理レシピ

～レシピ提供：伊都国即売会「旬の会」陶山佐代子～

春キャベツ丼

【材料】(4人分)

キャベツ：300g 玉ねぎ：中1個 人参：中1/2本 鶏肉：200g
卵：4つ みつぼ：少々(あれば) ごはん：4杯分
≪調味料A≫ めんつゆ(濃縮)：100cc 水：100cc 砂糖：大さじ2

【作り方】

- ① キャベツはざく切り、玉ねぎは細目のくし切り、人参は5cm程度の細い千切りにする。
- ② 卵をボールに割りほぐしておく。
- ③ 鍋に≪A≫を入れて煮立てる。
- ④ ③に鶏肉、人参、玉ねぎ、キャベツの順に入れ、煮えたら②を流し入れる。
- ⑤ 器にごはんを入れ、④を載せ、みつぼを散らす。

旬野菜のサラダ

【材料】(4人分)

春キャベツ：2～3枚 人参：中1本 サラダ玉ねぎ：1個 水菜：1/2束
トマト：1個
≪調味料A≫ 新玉ねぎ：1個(約200g) 酢：50cc オリーブ油：50cc
ニンニク：1/2かけ(好みで) 砂糖：40g 塩：小さじ1 薄口しょうゆ：大さじ1

【作り方】

- ① 野菜類は食べやすい大きさに切る。トマトは1cm角位に切る。
- ② ボールに入れて全部を混ぜ合わせる。
- ③ ≪A≫全部をミキサーにかけて、ドレッシングを作る。
- ④ 器に②を盛りつけ、③のドレッシングをたっぷりかける。

ギスケ煮

【材料】(4人分)

大豆：150g ちりめんじゃこ(大きめ)：20g レモン汁(酢)：小さじ1
≪調味料A≫ 黒砂糖(粉)：大さじ2強 しょうゆ：大さじ2 水：大さじ1

【作り方】

- ① 大豆は1昼夜位水につける。
- ② ①の水を切り、キッチンペーパー等で水気を取る。
- ③ 鍋に油を160℃位に熱し、②をゆっくり火が通るようにあげる。
- ④ 油の温度を180℃位に上げて、③の大豆を戻して、キツネ色になり、カラカラと軽い音がしたら取り出し、油切りをする。
- ⑤ フライパン又は炒め鍋に≪A≫を入れて火にかけ、沸騰し泡立ってきたらレモン汁を加えて④の大豆とちりめんじゃこを加えて、汁がなくなるまで炒りつける。