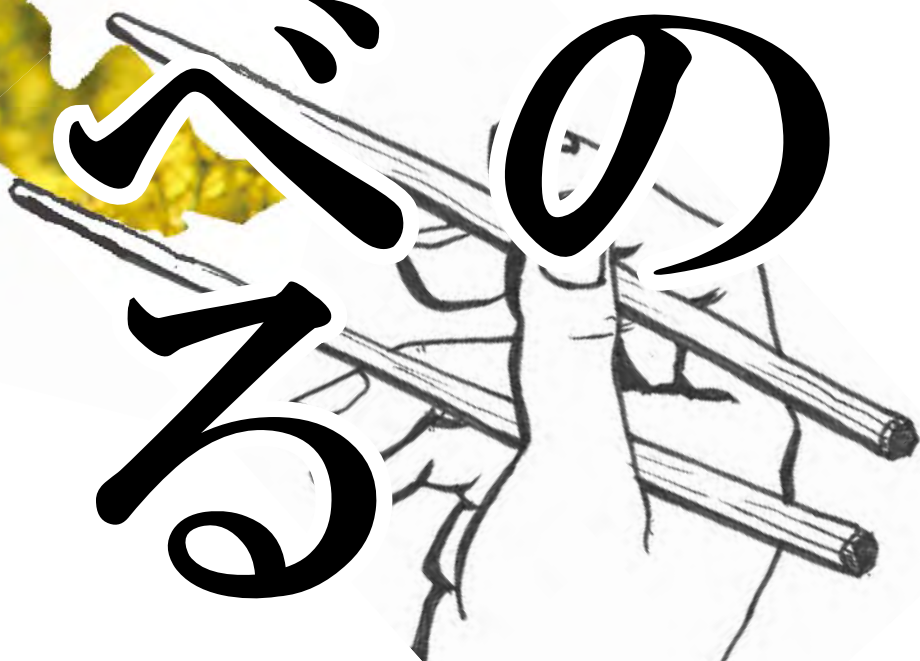


特集

曾於市の 春を食べる

曾於市でとれる
「旬」の野菜を使った
美味しい料理の作り方、
ご紹介します。



ゆずあごだしのすまし汁

材料(2人分)

長ねぎ……………中1本
なめたけ……………50g
*薄口しょうゆ……………大さじ1
*みりん……………大さじ1
*酒……………大さじ1/2
*塩……………一つまみ
あごだし汁(粉末でも可) ……400cc
ゆず……………少々(お好みで)

つくり方

- ① 鍋にだし汁を煮立てておき、長ねぎを5mmの輪切りに切る。
- ② だし汁が沸騰したら長ねぎ、なめこ、*の調味料を入れる。
- ③ ゆずの皮の部分をおろし金ですりおろし、汁椀にそそいで完成。

食卓でも、
春を感じる。



菜の花とたけのこの稲荷寿司

材料 (3～4人分)

寿司飯…………… 2 合分
・米酢 大さじ 4
・砂糖 大さじ 2
菜の花…………… 1/2 束 (100g)
たけのこ (水煮)…………… 50 g
干し椎茸…………… 2 個
だし汁…………… 100cc) **A**
薄口しょうゆ…………… 小さじ 1)
だし汁 (椎茸戻し汁でも可) ……200 cc) **B**
砂糖・薄口しょうゆ・酒・みりん・
酢・白ゴマ…………… 各 大さじ 1
大葉…………… 4 枚
稲荷用の油揚げ…………… 12 枚
紅ショウガ…………… お好みで

つくり方

- ① 酢・砂糖を混ぜ合わせ寿司飯を作る。
炊き上がったご飯にかけ、切るように混ぜ冷ます。
- ② 戻した干し椎茸は薄切りにし、菜の花は花の部分だけ摘む。
たけのこは穂先 5 cm 位でカットしておく。残りのたけのこは細切りにし、菜の花の茎は小口に切っておく。
- ③ 菜の花は沸騰した湯でさっとゆで、たけのこの穂先部分も軽く湯通し、縦にスライスする。
- ④ 菜の花とたけのこを **A** に浸しておく。
- ⑤ 鍋に **B** と椎茸を入れ 5 分ほど煮たら、たけのこを加え、汁が少なくなるまで煮る。最後に菜の花を入れ混ぜて、火が通ったら火を止める。
- ⑥ バットなどに移し冷ましたら、みじん切りにした大葉・白ごまと一緒に寿司飯に混ぜる。(汁気がある時はざるなどで水気を切る)
- ⑦ 油揚げに詰め、盛りつけたら上に汁気をきった④や紅ショウガなどトッピングして完成。

菜の花とセロリの 梅しらす昆布和え

材料 (2人分)

菜の花…………… 10 本 (50 g)
セロリ…………… 1 本 (50 g)
*梅干し (小さめ)…………… 1 個
*しらす (じゃこ)…………… 大さじ 1 弱
*白胡麻…………… 小さじ 1
*塩昆布…………… 3 g
*砂糖…………… 小さじ 1/2

つくり方

- ① 菜の花はさっと塩茹でしたら冷水にとり、絞って水気を切る。
 - ② セロリは長さ 5 cm の細切りに、菜の花は食べやすい大きさに切る。梅干しは種を取り実をつぶしておく。
 - ③ *をボウルに入れよく混ぜたら、セロリと菜の花を入れ和えたら完成。
- ※じゃこで作る場合はしらすより塩分が強いので量を加減してください。



鮭と春キャベツの マヨネーズ煮

材料 (2人分)

鮭の切り身 …………… 2切れ
キャベツ …………… 1/5玉 (200g)
ブロッコリー …… 1/3房 (60g)
にんにくのすりおろし… 小さじ1
ローリエ …………… 1枚 **A**
ナツメグ (あれば) …………… 少々
白ワイン (または酒) …… 大さじ2
マヨネーズ …………… 大さじ2
人参 (飾り用) …………… お好みで
粗挽き黒コショウ …………… お好みで



つくり方

- ① 鮭は一切れを半分に切り、塩・こしょうを少々ふる。
キャベツは4～5cm四方に切る。
- ② フライパンに人参、キャベツの1/2量を敷き、
鮭を並べたあと残りのキャベツを載せる。
- ③ **A**とお湯40ccを加え、蓋をして中火にかける。
- ④ 煮立ったら弱火にし、15～20分蒸し煮にする。
- ⑤ キャベツがしんなりしたら、マヨネーズを全体にかけひと混ぜし、
器に盛って、お好みで粗挽き黒コショウを少々ふったら完成。

春菊としらすのペペロンチーノ



材料 (2人分)

スパゲティ …………… 160 g
春菊…………… 1束 (160 g)
にんにく …………… 1片
しらす …………… 100 g
とうがらし (輪切り) …… 適量
オリーブオイル …… 大さじ2
塩・こしょう …………… 適量

作り方

- ① 春菊は5cmの長さに切り、にんにくはスライス切りにする。
- ② お湯に塩を入れスパゲティを規定の時間通りに茹でる。
火を止める直前に春菊を入れる。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにく、とうがらしを入れて火にかけ、香りが出たらしらすを加え、さっと炒める。
- ④ ゆで上がったスパゲティと春菊をフライパンに入れ、からめる。
- ⑤ 塩、こしょうで味を調え、器に盛ったら完成。

大根と春菊のピリ辛サラダ



材料 (2人分)

大根…………… 1/4 本 (150 g)
人参…………… 1/2 本 (30 g)
春菊…………… 1/4 束 (45 g)
油揚げ…………… 1 枚

▼ドレッシング

しょうが(親指大) みじん切り
…………… 1/2 かけ分
にんにくみじん切り 1/2 かけ分
しょうゆ …………… 大さじ 2
酢…………… 大さじ 2
砂糖 …………… 小さじ 1/2
みりん …………… 10 g
ごま油…………… 大さじ 2
豆板醤…………… 小さじ 1/2
ねぎのみじん切り …………… 15 g

- ① ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、電子レンジで1分半あたためたら、最後にねぎのみじん切りを入れる。
- ② 油揚げはオーブントースターでこんがり焼き、幅 5 mm に切る。
- ③ 大根、人参は皮をむいて長さ 5 cm の細切りにし、春菊は千切りに。冷水にさらしてシャキッとさせ、水けをよくきる。
- ④ ②と③を入れて混ぜ合わせ、器に盛ったらドレッシングをかける。

巾着かぼちゃのきのこあんかけ



材料 (2人分)

かぼちゃ…………… 1/4 個 (100 g)
片栗粉…………… 小さじ 1
えのき…………… 1/2 株 (20 g)
三つ葉…………… 20 g
薄口しょうゆ …… 大さじ 1 と 1/2
だし汁…………… 200 cc
水溶き片栗粉…………… お好み

- ① かぼちゃをレンジで柔らかくしたあと、つぶす。荒熱を取り片栗粉を入れよく混ぜたら、2つに分けラップに包んで形を整える。
- ② 鍋に細かく切ったえのきを入れ、だし汁、薄口しょうゆで煮る。3 cm の長さに切った三つ葉の茎の部分を入れ、片栗粉でとろみをつける。
- ③ ラップで包んだかぼちゃを再びレンジにかける。500W で1分半。
- ④ かぼちゃを器に盛ったら②をかけ、三つ葉の葉の部分のをせる。

スイートポテト スクエア



材料 (18cm スクエア型)

さつまいも……中 2 本(420 g)
 砂糖 …………… 60 g
 バター…………… 30 g
 生クリーム……… 50 cc
 卵黄…………… 1 個
 ラム酒…………… 小さじ 1/2
 上塗り用卵黄……… 1 個

▼土台

・ビスケット or クッキー……… 100 g
 ・バター …………… 50 g

- ①ビスケットを細かく砕き、溶かしバターと混ぜたら型に入れ、冷蔵庫に入れておく。
- ②さつまいもを茹でたら皮をむきつぶす。そこに他の材料を全て入れ混ぜる。
- ③弱火にかけ、なめらかになるよう練り混ぜたら火から下ろし、裏ごしする。
- ④型に入れ、ラップをかけて表面をきれいな平らにする。
- ⑤卵黄に小さじ 1 の水を入れハケで表面に綺麗に塗る。
- ⑥200℃のオーブンで約 20 分表面に綺麗な焼き色がつくまで焼く。

今回のレシピは「たか森カフェ」にご協力いただきました

昨年12月にオープンしたばかりの《たか森カフェ》は、職業訓練施設のあるたから森の学校が「もっとたくさんの人たちに遊びに来てもらいたい!」という思いからオープンしました。

旧財部北中学校の職員室を改装してできたカフェスペースは、木のぬくもりを感じ、どこか懐かしい空間。広々とした校庭を見ながらゆったりとお茶や食事をするのができます。

今回、レシピで紹介した稲荷寿司やサラダなどは、3月の野菜ランチ(980円)で食べることができます! 家で作るのは億劫だけど食べてみたいという人はぜひ、足を運んでみてくださいね。野菜ランチは限定10食なので、早めのランチがオススメです!

店舗情報

営業日 毎週金・土曜日
営業時間 11時~16時
住所 曾於市財部町
 北俣5410番地1
 (旧財部北中学校)

☎0986-28-6120

