

たけのこちらし寿司

春の訪れを感じられる一品です

春

4～5月

作って食べよう

とっておきレシピ

素材を活かした料理、季節の野菜を使った料理を紹介します。



■材料（4人分）

米 …………… 3合
たけのこ …………… 中1個
ブロッコリー …… 1/2個
にんじん …………… 40g

たまご …………… 2個
青じそ …………… 4枚
煎りゴマ（白） …… 大さじ2

A（たけのこ用）

だし汁 …………… 100cc
しょうゆ …………… 大さじ2
みりん …………… 大さじ2
砂糖 …………… 小さじ1
塩 …………… 少々

B（薄焼きたまご用）

みりん …………… 大さじ2
塩 …………… 少々

C（合わせ酢）

酢 …………… 100cc
砂糖 …………… 大さじ2
塩 …………… 小さじ2

■作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ、30分ほど置いた後、同量の水を加えて炊きます。
- ② たけのこは、固いところを薄くイチョウ切りに、柔らかいところを縦に薄切りにします。
- ③ 鍋にAとたけのこを入れ、煮汁がなくなるまで煮込んで味をたけのこに含ませます。
- ④ 子房に分けたブロッコリーと千切りにしたにんじんをそれぞれゆでて冷水につけ、ザルにあげておきます。
- ⑤ たまごにBを加え、油をひいたフライパンで薄焼きたまごを作り、幅3mmくらいの細切りにします。青じそは千切りにします。
- ⑥ 炊き上がったご飯にCの合わせ酢を入れ、あら熱を取りながら酢飯を作ります。
- ⑦ たけのこ、煎りゴマ（白）を入れ、ざっくり混ぜ合わせます。器に混ぜ合わせたご飯を盛り、ブロッコリー、にんじん、たまご、青じそを彩りよく散らしてできあがりです。

北海道札幌市 松田 孝子さん 提供

あなたの
とっておきレシピを
教えてください

あなたの家や地域の、素材を活かした料理・季節の野菜を使った料理のレシピがありましたら、本誌で紹介しますので、技術普及課までご一報ください。



新じゃがと鶏肉のスタミナ煮込み

春

5～6月



■材料（2人分）

新じゃが（中）・・・2個
にんじん・・・1/2本
玉ねぎ・・・1個
鶏手羽先・・・6本
にんにく・・・1かけ
ローズマリー・・・2枝
塩・こしょう・・・適量
白ワイン・・・大さじ3
水・・・150cc
濃口しょうゆ・・・小さじ1
オリーブ油・・・大さじ2
バター・・・お好みで

■作り方

- ① 鶏手羽先は関節で切り離し、塩・こしょうをします。玉ねぎは縦半分に切り、さらに4つ（計8つ）のくし切りにします。にんにくは縦半分に切り、包丁の腹で押さえてつぶします。
- ② 新じゃがは皮ごときれいに洗い、串がすっと通る位の固さになるまで下ゆで（もしくは、ラップに包み、電子レンジ強で約5分加熱）します。にんじんは皮をむいて一口大に切り、軽く下ゆで（もしくは、ラップに包み、電子レンジ強で約2分加熱）します。
- ③ フライパンにオリーブ油、にんにくを入れてから中火にかけます。香りが出てきたところでローズマ

リーを加え、色が鮮やかになったら取り出しておきます。鶏手羽先を加え、両面に焼き色が付くまで焼きます。

- ④ ③のフライパンに玉ねぎを加え、軽く焼き色が付いたら、にんじん、新じゃがも加えて炒めます。さらに、白ワインと水を加え、蓋をして煮立ってきたら火を弱め15分程煮ます。
- ⑤ 蓋を取って煮汁が少なくなるまで煮込み、濃口しょうゆを加え、具材に絡めます。塩・こしょうで味を調え、仕上げにバターを加えます。
- ⑥ 器に盛り、③で取り出しておいたローズマリーを飾ればできあがり！

奈良県奈良市 乾 充子^{みち}さん 提供

すきこんぶ・きゅうり・青じそのサラダ

夏

7～8月



■材料（4人分）

乾燥すきこんぶ・・・1/4枚
キュウリ・・・1本
にんじん・・・1/3本
青じそ・・・3枚

■ドレッシング

ごま油・・・大さじ1
かぼすぽん酢・・・大さじ4

■作り方

- ① すきこんぶは水にひたし、戻ったら3～4cmに切っておきます。
- ② キュウリ、にんじん、青じそはそれぞれ千切りにしておきます。
- ③ ごま油とかぼすぽん酢を合わせてドレッシングを作ります（ビンなどに入れてふり混ぜてもOK）。
- ④ キュウリ、青じそと③を混ぜ合わせ皿に盛りつけ、にんじんをその上からちらしてできあがりです。（全部混ぜ合わせてからお召し上がりください）。

静岡県湖西市
宮田 宣子^{のりこ}さん 提供