

# 春色あさりチャウダー

手間いらずで栄養たっぷり！

春

3～4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）

|          |      |               |       |
|----------|------|---------------|-------|
| あさり（殻付き） | 300g | 小麦粉           | 大さじ2  |
| 春キャベツ    | 2枚   | 水             | 400cc |
| じゃがいも    | 1個   | 牛乳            | 200cc |
| 玉ねぎ      | 1/2個 | コンソメスープの素（固形） | 1個    |
| にんじん     | 1/2本 | パルメザンチーズ      | 大さじ1  |
| 菜の花      | 3本   | オリーブオイル       | 大さじ1  |
| ベーコン     | 2枚   | 塩・こしょう        | 少々    |
| コーン      | 30g  |               |       |

## ■作り方

- ① 砂出ししたあさりの殻をこすりあわせるようにして洗い、ぬめりを取ります。
- ② 春キャベツ、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、ベーコンはそれぞれ約1cm角に切っておきます。軽く下ゆでした菜の花を3等分の長さに切っておきます。
- ③ 鍋にあさりと水400ccを入れて加熱し、沸騰してあさりの口が開いたところで火を止め、取り出したあさりの身を殻からはずしておきます。  
※煮汁はスープに使うのでとっておきましょう。
- ④ 鍋にオリーブオイルを入れて加熱し、ベーコン、にんじん、玉ねぎ、じゃがいも、キャベツの順に中火で炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら弱火にし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒めます。
- ⑤ ③の煮汁と、コンソメ、コーンを加え、野菜が煮えるまで、中火で7～8分煮込みます。
- ⑥ 最後に弱火にして、牛乳、あさりの身、菜の花、パルメザンチーズを加え、塩・こしょうで味をととのえたらできあがりです。

奈良県奈良市 いぬいみちこ 乾 充子さん 提供

- スープなら野菜の旨みや栄養を丸ごと味わえます。  
あさは最後に加えることで固くなるのを防げます。

## 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。



# 新玉ねぎのシンプルサラダ

春

4～6月



千葉県柏市  
今井 陽子さん 提供

## ■材料（4人分）

新玉ねぎ …… 中1個  
トマト …… 2個  
レタス …… 1/2個  
削り節 …… 少々

## ■和風ドレッシング

酢 …… 大さじ2  
オリーブオイル …… 大さじ1.5  
しょうゆ …… 大さじ1

## ■作り方

- ① 新玉ねぎをスライサーで薄くスライスします。トマトは輪切りにし、レタスは手で一口大に切ります。
- ② ①を30分以上冷蔵庫で冷やします。
- ③ お皿にレタス、トマト、新玉ねぎと重ねて盛りつけし、削り節をかけます。
- ④ ドレッシングはお好みのものをかけてお召し上がり下さい。

■玉ねぎには血液をさらさらにする効果があります。たくさん食べて体の中から綺麗になりましょう。

# 揚げナスそうめん

夏

7～9月

お酢の効果で暑い夏でも食欲増進！



## ■材料（4人分）

長ナス（他のナスでもOK） …… 4本  
細ねぎ …… 5本  
玉ねぎ …… 1コ  
しそ …… 5枚  
豚バラ肉 …… 100g  
しょうが …… 1かけ  
そうめん …… 6束  
ごま油 …… 適量  
揚げ油（サラダ油）

## ■あわせ調味料

しょうゆ …… 100cc  
酒 …… 100cc  
酢 …… 100cc  
砂糖 …… 大さじ1  
塩 …… 小さじ1/2

## ■作り方

- ① 玉ねぎを縦半分に切り、薄切りにします。豚バラ肉は細切り、細ねぎは小口切り、しそとしょうがは千切りにします。あわせ調味料も別途準備しておきます。
- ② 長ナスを3等分（約7cm）に切り、5mm幅の短冊切りにし、切ったらすぐ強火の油で揚げます。きつね色になったらキッチンペーパーの上にあげ、油をきります。
- ③ 中華なべにごま油を入れて、しょうがを炒め、豚バラ肉、玉ねぎの順に炒めます。
- ④ ③にあわせ調味料と②のナスを加えて軽く混ぜます。ひと煮たちしたら火を止めます。
- ⑤ そうめんをゆで、冷水にとり、水をきります。
- ⑥ お皿にそうめんを盛り、④をのせて、煮汁もかけます。細ねぎ、しそをのせて出来上がり！

静岡県函南町 山岡 愛さん 提供