

春のサラダ (新玉ねぎの発酵ドレッシング)

■材料 (4人分)

レタス 3~4枚
スナップえんどう 8本
ゆで卵 3~4個
菜の花 1/2束
アスパラガス 4本
玉ねぎ 1/2個
オレガノ 少々
(3cm位の長さの葉の部分を使う)

■ドレッシング

米油 大さじ2
白ワインビネガー 大さじ2
またはリンゴ酢 大さじ2
甘酒 大さじ2
塩麹 大さじ1
レモン汁 小さじ1/2

■作り方

- ① レタスは洗って食べやすい大きさにちぎり、菜の花はさっと塩ゆでする。
- ② スナップえんどうは筋を取り除き、サッと塩ゆでにする。ゆで卵は半分に切る。
- ③ アスパラガスは根元の固いところをピーラーでむき、ゆでて3cm程度に切る。
- ④ 玉ねぎはすりおろす。オレガノの葉はみじん切りにする。
- ⑤ ドレッシングの材料と④をボールなどでよく混ぜ合わせる。
(ブレンダーなどを使うと滑らかになります)
- ⑥ お皿に野菜、ゆで卵を彩よく盛りつけ、⑤のドレッシングをかける。



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



ワンポイント

- ・春野菜は、みずみずしく美味しい食感や風味を生かすため、ゆですぎないでください。
- ・菜の花などは、ゆでたら氷水で素早く冷やし、ギュッとよく水分を絞ると良いです。





豚肉と野菜の 甘酒西京焼き

■材料（4人分）

豚肉（とんかつ用ロース）・・・ 2枚
 新じゃがいも ・・・ 1個
 人参 ・・・ 1／2本
 厚揚げ ・・・ 1枚
 芽キャベツ ・・・ 4個
 新玉ねぎ ・・・ 1個
 白味噌 ・・・ 大さじ4
 甘酒（米麹の濃縮タイプ） ・・・ 大さじ4
 酒 ・・・ 100ml
 メープルシロップ ・・・ 大さじ4

■作り方

- ① 白味噌、甘酒、酒、メープルシロップをボールでよく混ぜる。
- ② 新じゃがいもは4等分、人参は縦に8等分程度、厚揚げは8等分、芽キャベツは半分に分ける。
- ③ 新玉ねぎは、皮をむいて、くし型に切る。豚肉は筋切りをする。
- ④ ①に②③を漬けこみ、冷蔵庫で1晩寝かせる。
- ⑤ フライパンに油をひき、火をつけ、④の新じゃがいもと人参を入れる。
- ⑥ 蓋をして弱火にし、蒸し焼きにしてじっくりと火を通す。
- ⑦ 厚揚げ、芽キャベツ、豚肉、玉ねぎも同じフライパンにに入れて焼き、ひっくり返しながら裏面もこんがり焼く。



ワンポイント

- ・ とても焦げやすいので、弱火でじっくりと焼いてください。
180℃のオーブンで調理しても良いです（15～20分程度）。
- ・ 冷蔵庫で3～5日間程度保存可能です。



今回のレシピ提供者

えん や あきよ
塩谷 明代さん forest-table ～食にまつわる楽しいこと～ 主宰

栄養士、国際食学協会 美容食学士、知多半島料理研究家。
 知多半島在住。知多の食材や、無農薬野菜、有機野菜を使った料理教室、発酵食作りをはじめとし、各種ご希望に合わせた食のワークショップ、セミナーやイベント、フードスタイリング、ケータリング、レシピ作成などの企画・プロデュースも行っています。
 知多の自然農園「結友舎」の自然栽培のお野菜を育てる「家庭菜園部」にて2年間学ぶ。在来種、固定種、F1種のこと、パーマカルチャー、持続可能な農業や、地球に優しい暮らしに共感し、自宅の小さな庭で無農薬ハーブ、自然農法でお米やお野菜を育てたり、アースオーブンでピザを焼いたりしています。

ホームページ <http://forest-table.com/>

