

旬の魚でつくる

## 「鯖の沢煮椀」

たっぷりの  
細切り野菜と  
鯖の旨味が  
きいた旬の沢煮。

## 【材料】(4人分)

鯖	2切れ	三つ葉	1/2束
にんじん	1/4本	だし汁	4カップ
ごぼう	1/4本	塩	小さじ1
しいたけ	4枚	淡口しょうゆ	小さじ2
えのき	小1袋	こしょう	適量

## 作り方

- ①鯖は1切れを半分に切り、塩、酒少々で下味をつけ、10分後熱湯をかけ、水でさっと流して臭みをとる。
- ②野菜は細切りにし、ごぼうは酢水につけアクを抜く。
- ③鍋にだし汁を温め、鯖を入れて煮立ったらアク取りをし、三つ葉以外の野菜を入れ、2～3分煮る。
- ④塩と淡口しょうゆで味付けし、三つ葉とこしょうを入れて椀に盛り入れる。



ふわふわ生地と  
いちごの甘酸っぱさが  
美味しい。

旬の素材でおいしいレシピ

SHUN NO SOZAI DE OISHII RECIPE

わかばクッキング教室 十河 絹子

ホットケーキミックスで作る

## 「イチゴのオムレット」

## 作り方

- ①卵は卵黄と卵白に分け、卵白をかたく泡立てる。
- ②ボウルに卵黄、牛乳、サラダ油を入れて混ぜ、ホットケーキミックスを加えてダマのないように混ぜ、①を2、3回に分けて入れ泡を消さないようにさっくり混ぜ合わせる。
- ③フライパンに薄く油を塗り熱し、ぬれ布巾の上でフライパンの底を冷ます。1/4の生地を流し入れ、弱火にかけ、ふたをして焼き、表面にプツプツと穴が見えたらひっくり返して焼く。
- ④焼きあがったらすぐに清潔な布巾の上のせ、ふんわり半分に折るように形づける。残りの生地も同様にして焼く。
- ⑤マスカルポーネと砂糖を混ぜ、ホイップクリームの半量を混ぜる。
- ⑥④の内側に⑤をたっぷり塗り、イチゴを並べて入れ、元の形に整える。
- ⑦残りのホイップクリームを絞り袋でイチゴの周りに盛り付ける。

## 【材料】(4人分)

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	150～160cc
サラダ油	小さじ1
イチゴ	1パック
ホイップクリーム	250g
マスカルポーネ	100g
砂糖	小さじ1

## アレンジ

バナナやキウイなど季節のフルーツでも楽しめます。  
生地を薄く焼いてクレープのようにして重ねたり巻いたりするのもおすすめ。