

旬の素材で
おいしいレシピ

ご飯がすすむ

春のつくね揚げ甘辛煮



わかばクッキング教室

十河 絹子



食卓に春を

春の彩りサラダ

材料 (4人分)

- 春キャベツ…………… 2枚
- わらび、ふき、たけのこなど… 適量
- スナップエンドウ、そら豆、ヤングコーン… 適量
- ポーチドエッグ…………… 4個
- 酢…………… 大さじ1
- プチトマト…………… 8個
- マッシュポテトサラダ(市販)… 少量

- ④
- オリーブオイル…………… 適量
 - 塩、粗挽きこしょう…………… 適量
 - パルメザンチーズ…………… 適量

作り方

- ①春キャベツは2~3cm角に切り、塩とオイルを入れた熱湯でさっとゆで、水気を切っておきます。わらび、ふき、たけのこもアク抜きをして食べやすく切ります。
- ②スナップエンドウとそら豆は色よく塩ゆでに。豆をあげた湯に酢を加え、別の器に割り入れた卵を1つずつ静かに入れます。2~3分ゆでて網じゃくしで冷水にとり、キッチンペーパーをしいた皿にのせます。
- ③プチトマトはヘタの下に少し実を残して切ります。スプーンで中身をくり抜きマッシュポテトサラダをつめてヘタを添えます。
- ④春の食材で絵を描くように彩りよくすべての材料を盛り合わせます。④で自分好みに味付けし、②のポーチドエッグをのせ、オーロラソースなどで彩りを添えましょう。
*オーロラソースやヨーグルトを添え、春の食材それぞれの風味を味わいましょう。

材料 (4人分)

- ゆでたけのこ(根元)… 250g
- ゆでたけのこ(穂先)… 適量
- 絹さや(塩ゆで)… 適量
- 花麩…………… 適量
- 木の芽…………… 適量
- 揚げ油…………… 適量

- ①
- 鶏ミンチ…………… 150g
 - 酒・みりん・しょうゆ… 各大さじ1
 - 片栗粉…………… 大さじ3
 - 生姜汁…………… 小さじ1

- ②
- だし汁…………… 300cc
 - 酒・砂糖・しょうゆ… 各大さじ2
 - みりん…………… 大さじ1
 - 塩…………… 少々

作り方

- ①たけのこの根元はおろし金で粗くすりおろし、軽く水気を切ってボウルに入れます。④を加えてしっかり練り混ぜ、12等分にして平たい団子に丸め、薄く片栗粉(分量外)をまぶします。
- ②フライパンに1cmほどの揚げ油を入れて180度に熱し、①を入れて表面がこんがり色がつくまで揚げます。(後で煮るので中まで火を通さなくても大丈夫です)
- ③ 鍋に②を煮立て③を入れて、中火で5~6分煮ます。食べやすく切ったたけのこの穂先と戻した花麩を入れ、もうひと煮したら完成です。器に盛り、絹さやを添え木の芽を飾ります。

