

2014年

春×ニュー



- ・ たけのこご飯の稲荷風
- ・ 春キャベツとあさりのダッチオーブン蒸し
- ・ 春キャベツのココット
- ・ 春キャベツと白身つらいのせうだ
- ・ グレープフルーツの葛よせ



たけのこご飯の稲荷風

🔥 105 kcal (1個分)



材料(6人分)

米	1合	油あげ	6枚
水	180ml	だし汁	250ml
酒	大さじ1	酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ1/2	しょうゆ	大さじ1
たけのこ	小1/2個	砂糖	大さじ1
にんじん	20g	みりん	大さじ1
みつば	1/2束	鶏ひき肉	
しょうが	1片	みりん	小さじ1/2
白ごま	大さじ1	酒	小さじ1/2
		しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ① **油あげ**はめん棒をコロコロと転がして中を開けやすくし、半分に切って中を開けておきます。
- ② 湯沸かしボタンを押し、お湯を沸騰させ**油あげ**を入れて2分ゆで、ざるにあけ、粗熱がとれたら絞って水気をきっておきます。
- ③ **お米**をとぎ、水気を切って炊飯鍋に入れ、**水・酒・しょうゆ**を入れて20分程おきます。
- ④ **たけのこ**、**にんじん**は適当な大きさに切ります。
- ⑤ 鍋に**A**の調味料を入れて火にかけ、沸騰したら②の**油あげ**をいれて落とし蓋をして**弱火**で**15分**程煮汁がなくなるまで煮てさましておきます。
- ⑥ フライパンを熱し、**鶏ひき肉**を入れて炒り、**B**の調味料を加え水分がなくなるまで炒ります。
- ⑦ ③の鍋の中に**たけのこ・にんじん**と⑥の**鶏ひき肉**を加えて軽く混ぜ、**炊飯機能**で炊きます。
- ⑧ **しょうが**は細いせん切りに、**三つ葉**は2cmの長さに切ります。
- ⑨ 炊き上がった**ご飯**に**しょうが**の半量と**しろごま**を入れて混ぜます。
- ⑩ ⑤の**油揚げ**に**ご飯**をつめて、**三つ葉・しょうが**を散らして完成です。

お稲荷さんの豆知識



いなり寿司は、19世紀初めごろ、稲荷にお供えしてあった油揚げの中にご飯を詰めてお寿司にしたものが起源とされており、諸説がいろいろとありますが、江戸や名古屋と並んで豊川稲荷の門前町も、発祥の地のひとつとして伝えられています。

また、関東では油揚げの中に酢飯を入れ、関西では混ぜご飯や炊き込みご飯を入れるようです。形も関東では米俵に模して四角に仕上げ、関西では狐の耳に模して三角形に仕上げると言われています。

春キャベツとあさりのダッチオーブン蒸し

🔥 38 kcal (1人分)

材料(6人分)

あさり	400g
春キャベツ	1/4個
鶏ガラスープ	1/2カップ
(鶏がらスープの素小さじ1/2を水1/2カップで溶く)	
酒	大さじ3
あらびきこしょう	適量



作り方

- ① **キャベツ**は大きめのザク切りにします。
あさりは砂抜きをして流水で殻をこすり洗いします。
- ② ダッチオーブンに**キャベツ・あさり・鶏ガラスープ・酒**を入れて蓋をします。
- ③ ダッチオーブン15分加熱、10分余熱をして完成です。

春キャベツのココット

🔥 123 kcal (1人分)

材料(6人分)

きゃべつ(せん切り)	約150g	スープ	大さじ5
ポテトチップス	20～25枚 (約35g)	* 固形スープの素(洋風)を表示通りに湯で溶いた、温かいもの	
ピザ用チーズ	60g	塩・こしょう	少々
卵(L)	1個	サラダ油	小さじ2
クリームコーン(缶詰)	100g	バター	適量



作り方

- ① フライパンに**サラダ油**を中火で熱し、**キャベツ**と**塩・コショウ**少々を入れてサッと炒めます。
- ② ボウルに**A**の**卵**を溶きほぐし、残りの材料を加えてよく混ぜ、**ポテトチップス**は粗く砕きます。
- ③ ココット型に①と**ポテトチップス**の2/3量、**ピザ用チーズ**を等分に入れ、②を注いで残りの**ポテトチップス**をのせます。(ポテトチップスの塩味と食感がアクセントになります。)
- ④ ③を熱湯のはったバットに並べ、**グリルで上下弱火でタイマー8分設定**し点火します。
消火後3分間グリルの中で蒸らし終えたら出来上がりです。(グリルオートメニュー使用の場合は**グラタン『弱め』**を選択し③を熱湯のはったバットに並べ点火し、オート調理が終了すれば出来上がりです。)

春キャベツと白身つろいのサラダ

🔥 400 kcal (1人分)



材料(6人分)

春キャベツ(大)	6枚(約300g)		
にんじん	60g		
白身魚	6切れ		
衣	小麦粉・パン粉	適量	
	溶き卵	1コ分	
		A	
		アンチョビ(細かく刻む)	6尾分
		オリーブ油	大さじ2
		塩麴	小さじ2
		粉チーズ	大さじ2
		レモン汁	大さじ2
		塩・コショウ	少々
		パセリ(みじん切り)	少々
		【仕上げ用】粉チーズ、パセリ(みじん切り)	各適量

作り方

- ① **キャベツ**は**水**に15分間ほど浸してパリッとさせます。
- ② **白身魚**は両面に**塩・こしょう**少々(分量外)をふり10分程置いたら余分な水分を拭い、**小麦粉**、**溶き卵**、**パン粉**を順に付けます。
- ③ 大きめのボウルに**A**をよく混ぜ合わせたドレッシングを作ります。その中に、7～8cm四方に切った**キャベツ**と干切りにした**にんじん**を加え、全体をよく混ぜます。
- ④ フライパンに**バター**と**オリーブ油**を入れて**温度設定160℃**に設定し点火します。設定温度になったら②をいれ、時々フライパンを揺すりながら均等に火を通し、焼き色がついたら裏返します。片側も同様に焼きます。
- ⑤ ④の**油**をよくきって器に盛り、③のサラダをのせます。**粉チーズ・パセリ**をお好みでふりかけたら完成です。



キャベツと春キャベツの違い



春キャベツ

春キャベツは、暖かい春の日差しを浴びて育っているため、葉がしなやかで鮮やかな緑色をしています。特に外葉は緑色が濃く、内葉は黄緑色です。葉の巻きが「ゆるやか」なものも特徴です。

味はみずみずしく、柔らかくて甘みのあるもので、サラダなどの生食がおすすめです。炒め物や煮物などの加熱調理をする場合は、火が通りやすいので、手早く短時間で済ませることがおすすめです。

キャベツ

冬キャベツは、葉と葉の間の隙間が少なく、巻きが固いのが特徴です。葉に厚みがあって加熱しても崩れにくいので、生食よりもじっくりと加熱をして甘味を引き出すロールキャベツやポトフなどで代表される煮込み料理がおすすめです。そして、肉厚の葉を楽しむために、大きめにちぎって串揚げなどのつけ合わせにすると、しゃきしゃきした食感が楽しめます。

買う時は、ずっしりと重いキャベツがおすすめです。

グレープフルーツの葛よせ

🔥 85 kcal (1人分)

材料(6人分)

吉野葛	25g
砂糖	30g
グレープフルーツジュース (絞り汁と足して)	300cc
ピンクグレープフルーツ	2個
(果肉は砂糖大さじ2をふりかけ10分ほど置く)	



作り方

- ① グレープフルーツの果肉に砂糖をふりかけ10分程マリネします。
- ② 鍋に葛と砂糖、グレープフルーツジュースを入れ良く溶かしたら中火でタイマー3分設定し、粘りが出て透き通るまでよく練り上げます。
- ③ ②をボールに取り、①を加えさっと混ぜ合わせます。(空気が入るので混ぜすぎないように！)
- ④ 粗熱を取り、用意したグラスに入れ軽く冷やしたら出来上がりです。

～ちょっとしたひと手間～

豚肉との相性が特に最高

イチゴシロップ (約400ml)

イチゴ(小さめ)	600g
グラニュー糖	300g
レモン汁	1個分

作り方

- ① ホーロー鍋、または厚手のステンレス鍋にイチゴとグラニュー糖、レモン汁を入れて、ザックリかき混ぜ、ラップをして一晩水分が出るのを待ちます。
- ② ①の鍋を強火にかけます。煮たってきたら中火にし、アクを取りながらタイマー設定10分にし煮ます。
- ③ キッチンペーパーを敷いたザルで漉し、そのまま押したりせずシロップが落ちるのを待ちます。煮沸消毒した瓶に入れて粗熱が取れたら冷蔵庫で保存します。

● ヨーグルトソース

プレーンヨーグルト	100g
練乳	大さじ1
砂糖	小さじ1

<作り方>

すべての材料を混ぜるだけです。砂糖は目安です。お好みで調節してください。

イチゴ酢ソース (2人分)

イチゴシロップ	大さじ1
バルサミコ酢	50ml
白ワイン(または酒)	大さじ3
バター	5g

作り方

- ① 肉をソテーした後のフライパンにバルサミコ酢と白ワイン(または酒)を入れて中火にかけます。煮立ったら弱火にし、イチゴシロップを加えます。
- ② ①のソースにトロミがついたらバターを加え、溶けたらソテーした肉にかけて出来上がりです。

イチゴシロップの保存期間は冷蔵庫で2週間ほどですが保存状況にもよるので、様子を見ながらお早めに使用して下さい。

