

春をいただく、 春レシピ

春の野菜が美味しい季節になりましたね！ まほろばでも、地物の山菜や、まほろば自然農園の菜花類、初物の葉物野菜が並び始めました。今回は旬の野菜を使って、簡単で素材の良さをそのまま生かしたレシピをご紹介します。ご家庭でぜひお試しください。

春のH.K.N.K.の「春のレシピ」を、ぜひお試しください。

菜花ごはん

ごくシンプルな炊き込みごはん、春色をのせてあっさりとした昆布のうまみと梅干のまあるい塩味が口に広がり、ほのかなシソの香りが爽やかにぬけていきます。菜花のほろ苦さがアクセントになって、彩りも春らしく。

材料 (4~5人分)

お米…3合
梅干…1個
昆布…20cm くらい (細めの物)
菜花…200g くらい
塩…少々

作り方

- 1 お米をとき、昆布をのせて炊飯器の水加減をする。
- 2 30分ほどしたら、キッチンばさみで昆布を細切りにし、梅干をのせて炊く。
- 3 菜の花を洗い、塩少々を加えたお湯で茹でる。
- 4 水で冷やして色止めしたら固くしぼり、3cm くらいの長さに切る。
- 5 炊きあがったお米は、梅干をほぐしながら混ぜ、種をのぞく。
- 6 器に盛り、菜花をのせて完成。



菜花が咲きほころぶ、まほろば自然農園

ほっとする、やさしい味のスープです

初物野菜のミルクスープ



まほろば農園のチンゲン菜と牛乳の甘みがとけ合って、ココロとカラダにやさしく沁みわたります。エビのうまみをしっかりと感じられるのでスープの素いらず。とろみがなく、あっさりとしています。

材料 (4人分)

チンゲン菜…200g くらい むきエビ (冷凍) …100g
玉ねぎ (小) …1個 ニンニク…1片 オリーブ油…適量
塩…大さじ 2/3 水…2カップ 牛乳…2カップ

つくり方

- 1 エビを解凍してよく洗い、塩・酒 (分量外) 少々をふつておく。
- 2 チンゲン菜を縦に四つ割にし、よく洗う。
- 3 ニンニクをみじん切りにし、オリーブ油で香りが立つまで炒めたら、薄切りの玉ねぎと塩を加えて色づかない程度に加熱する。
- 4 チンゲン菜も加え、全体に油がまわったらエビを加える。
- 5 エビに火が通ったら取り出して水を加え、5分ほど煮る。
- 6 牛乳と一度取り出したエビを加え、ひと煮立ちしたら塩・胡椒 (分量外) で味を調える。

材料 (4人分)

山菜 (ヒトビロ、こごみ、あさつきなど、お好みで) …100g
薄力粉…130g 片栗粉…大さじ 1 塩…ひとつまみ…150cc
牛乳…大さじ 1 卵…1個 かつお削り節…適量 ごま油…大さじ 1 + 小さじ 1

つくり方

- 1 山菜はよく洗い、食べやすい大きさに切る。アクの少ないものはそのまま、ふきのとうなどアクの強いものは塩ゆで、もしくは油・塩で軽く炒めておく。
- 2 山菜と、薄力粉・片栗粉・塩を合わせてよく混ぜたら、水・牛乳・卵・かつお削り節も加えて生地をつくる。
- 3 ごま油大さじ 1 を熱し、生地を円く流し入れて焼く。
- 4 程よい焼き色がついたら裏返し、ごま油小さじ 1 を鍋肌から加える。
- 5 中まで火が通ったら皿に盛り、お好みで酢醤油・ラー油などでいただく。



ごま油で外は香ばしく、中はもっちり。少しの片栗粉を入れることで、くずれずにカリッと焼きあがります。ピリッとしたり、ほろ苦かったり、食感も楽しい!

色々山菜チヂミ

いろいろな山菜を楽しめる、旬がたったチヂミ

材料 (4人分)

ふき…150g 味噌…大さじ 1/2 ~ 1 みりん…大さじ 1/2
砂糖…大さじ 1/2 ごま油…大さじ 2

つくり方

- 1 ふきは生のまま皮をむき、ななめ薄切りにして、水にさらす。
- 2 ごま油を熱し、ふきを炒める。
- 3 全体に油が回ったら、みりん・砂糖を加え、ふきに火が通ったら味噌を加えて焦げないように注意しながら味をからめる。
- 4 お好みで白ごまや一味などをふっていただく。



全レシピ提供 Chihiro Saito

おばあちゃんの味、だけど子供も大好き ふき味噌炒め



味噌炒めなら、下ゆでいらずで簡単。おにぎりによし、お酒のおつまみによし、豚肉を入れてボリュームのあるおかずにしても。