



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. かきのシチュー
2. いためなます
3. いかのおろしあえ
4. 菜の花のからしあえ

1. かきのシチュー

材料

生がき(加熱用)	20個
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/2個
人参	50g
セロリ	1/2本
じゃがいも	1個
ブロッコリー	1/2個
牛乳	200cc
生クリーム	100cc
白ワイン	100cc
サラダ油	大2
小麦粉	大3
塩	小1
こしょう	少々
スープキューブ	1個
水	2C

作り方

- 1 かきは、みざるなどに入れ、水と塩(分量外)を入れたボールの中で振り洗いする。
黒い汁が出るので、同じように2回位洗う。
- 2 水気を切ったかきを鍋に入れ、白ワインを注いで火にかけ、プーッとふくらんできたら火を止める。かきと汁とに分けておく。
- 3 ベーコンは、熱湯を通し1cm幅に切る。
- 4 玉ねぎ、人参、セロリ、じゃがいもは各々1cm角に切っておく。
- 5 ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- 6 深鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを炒め、玉ねぎ、セロリ、人参を炒め、小麦粉をふるい入れる。
油が回ったら水2Cと、かきの汁、スープキューブを入れ、木じゃくしで混ぜながら煮立たせ、じゃがいも加えて、10分位煮る。牛乳、ブロッコリーを入れかきを加えて、味を整え、仕上げに生クリームを入れて、火を止める。

2. いためなます

材料

大根	300g	
人参	100g	
れんこん	150g	
干し椎茸	4枚	
油あげ	1枚	
ユズの皮	少々	
白ごま	大1	
A	酢	50cc
	砂糖	30g
	醤油	大1
	塩	小1
	だし	大2
酢	大1	
サラダ油	大3	

作り方

- 1 大根は長さ5cm、幅1.5cmの薄い短冊切り。
人参は大根より少し小さめの短冊切りに切る。
れんこんは4つ割りにして、小口から薄切りにし、水に放す。
干し椎茸は戻して千切り。
油揚げは、油抜きをして、5mm幅に切る。
- 2 鍋にサラダ油大さじ3を熱し、人参、椎茸、油あげ、大根、れんこんの順に炒める。
全体に油が回ったら、Aを入れ、汁気がなくなったら、酢大さじ1を加えて、素早く混ぜて火を止める。
- 3 ユズの皮のせん切り、白ごまをふる。

※ だしは、椎茸の戻し汁を使います。

3. いかのおろしあえ

材料

刺身用いか	2杯
大根	400g
青しそ	10枚
ゆずの皮	せん切り
ゆずの搾り汁	大2
醤油	大2
酢	大2
みりん	大2

作り方

- 1 いかは、4 cmの長さの細切り。
- 2 大根はおろして、ざるに上げて水気を切る。
- 3 ①と②をあわせて、かけ汁をかける。
- 4 盛り付けして、青しそ、ゆずの皮のせん切りを散らす。

4. 菜の花のからしあえ

材料

菜の花	1把
醤油	大1
砂糖	100g
だし	大1
からし	少々

作り方

- 1 菜の花を柔らかく茹でる。
- 2 Aの調味料であえる。