

1. 肉じゃが
2. ウドと若布の黄身酢がけ
3. 春キャベツのシンプル和え
4. ウドのかわのきんぴら



(Imageです。レシピの仕上がりとは異なります)

肉じゃが

材 料

牛薄切り肉又は切り落とし	250g
酒	大さじ1
昆布のつけ汁	カップ1と3/4
じゃが芋	500g
玉葱	150g
さやいんげん	100g
醤油	大さじ3と3/4
砂糖	大さじ1と1/4
みりん	大さじ2と1/2
酒	大さじ1と1/4

作 り 方

- ① 牛肉は一口大に切る。じゃが芋は皮をむいて4つ割りにし水に浸す。玉葱は縦半分にし、3mm厚さの薄切り。さやいんげんは筋を取り半分に切る。
- ② 鍋に肉を広げて入れ、弱火にかけ肉が白くなり脂が出てきたら酒を振り入れ、昆布のつけ汁を注いで強火にしあくが出てきたら取り除く。
- ③ 玉葱と水を切ったじゃが芋を加え、砂糖・みりん・酒・醤油の順に入れ、中火で15分煮ていんげんを入れる。
- ④ いんげんが柔らかくなったら強火にし、煮汁をとばし汁が少々残る位で火を止める。

ウドと若布の黄身酢がけ

材 料

ウド	150g
生若布	50g
菜の花	100g
白味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
水	大さじ2
卵黄	1個
酢	大さじ2

作 り 方

- ① ウドは3~4cmに切って皮をむき短冊の薄切り。酢水につけ水を切る。
- ② 生若布は水で戻し、熱湯にさっとつけ冷水でさまし、2~3cmに切り酢少々(分量外)を振る。
- ③ 菜の花は茎を2cm位切り落とし、茹でて冷水に取り、絞って割り醤油をふりかけ軽く絞って2~3cmに切る。(醤油大さじ1、だし汁大さじ1)
- ④ 小鍋に味噌・砂糖・水を入れて混ぜ、弱火にかけて混ぜながら沸々としたら火からおろし、卵黄と酢を加えてよく混ぜ合わせて、再び弱火にかけ、ぼつりするまで練り火を止める。
- ⑤ 器にウド・菜の花・若布を盛り合わせ、黄身酢をかける。

春キャベツのシンプル和え

材 料

春キャベツ	400g
おくら	5本
塩	小さじ1/3
胡椒	少々
胡麻油	大さじ2

作 り 方

- ① キャベツは1cm幅で3~4cmの長さに切ってさっと茹でるかレンジで加熱し冷まして水気を絞っておく。おくらはへたを取りさっと茹でて水にさらした後、食べやすい大きさに切る。
- ② ボウルに①を入れ塩を振り、小鍋で熱した油と胡椒をかけて和える。

ウドのかわのきんぴら

材 料

ウドの皮と小枝	200g
油	小さじ1
醤油	大さじ1
粉カツオ	大さじ1

作 り 方

- ① ウドの皮は細切りにし水にさらす。小枝も食べやすい大きさに切る
- ② フライパンに油を入れ、水気を切った皮・小枝を炒め、醤油で調味し火を止め粉カツオをまぶす。