



アイディア レシピ!

Ja! はこめくらぶ

Vol
15

春野菜をふんだんに使った、栄養満点の「8品目の春野菜ランチ」

- タラの照り焼きと春野菜の丼ぶり
- 春キャベツと菜の花のおひたし
- 白かぶとみつばのみそ汁

函館大妻高等学校調理クラブの小路由希子さん(3年)、清野瑞紀さん(3年)、坂本志音さん(3年)
板谷海咲さん(3年)、山田南那さん(3年)が考案した家庭でも作れるアイディアレシピをご紹介します。



タラの照り焼きと春野菜の丼ぶり

【材料】5人前 タラの照り焼き

- 下味A
- タラ.....3切れ
 - しょう油.....大さじ1
 - みりん.....大さじ1
 - 生姜.....しほり汁 小さじ1
- タレ
- 片栗粉.....適量
 - 酒.....110cc
 - 砂糖.....大さじ1.5
 - みりん.....20cc
 - 濃口しょう油 45cc
 - 水.....25cc

卵とじ

- にら.....1/2束
- にんじん.....1/4本
- たけのこ.....25g
- 卵.....3個
- だし.....200ml
- 薄口しょう油、塩 適量
- ご飯.....5人分
- 焼きのり.....適量
- 白ごま.....適量
- スナッペンとう3本

【作り方】

■タラの照り焼き

- ①タラは一口サイズに切り、両面に塩をして水気を拭き取っておく
- ②袋に下味Aを合わせ、タラを入れ、10分程度漬ける
タラに味が入ったら水気を取り、片栗粉をうすくまぶす
- ③フライパンに油を引き、タラの表面に焼き色がつくまで焼く
その後180度のオーブンで10分焼く
- ④(タレを作る)フライパンに酒を入れて熱し、アルコールをとばしたらほかの調味料を入れて沸騰させ、オーブンで焼いたタラを入れて照りが出るまでからめる

■卵とじ

- ①にらは3cm、にんじんは3cmの細切り、たけのこは薄切りにする
- ②だし汁でにんじん、たけのこを煮る。にんじんがやわらかくなったらにらを入れる
- ③薄口しょう油と塩で味をつけてひと煮立ちさせる
溶き卵を入れて弱火で1分たったら火を止めてフタをして蒸らす

■盛り付け

- ①器にご飯を盛り、ちぎった焼きのりを敷き、卵とじをのせ、その上に筋を取り出したスナッペンとうとタラを盛りつけ、白ごまをちらしてできあがり

春キャベツと菜の花のおひたし

【材料】5人前

- 菜の花.....1/2束
- キャベツ.....1/8個
- だし汁.....240ml
- 薄口しょう油.....25g
- みりん.....25g
- かつおぶし.....適量

【作り方】

- ①菜の花とキャベツをゆでる
- ②Aの調味料を合わせる
- ③ゆでた菜の花とキャベツの水気を切り、②に浸す
- ④皿に盛り、かつおぶしをのせて完成

白かぶとみつばのみそ汁

【材料】5人前

- 白かぶ.....2個
- みつば.....1/2束
- だし汁.....適量
- みそ.....適量

【作り方】

- ①白かぶは皮をむいて4等分に切ってから半分に切り、下ゆでする
- ②みつばを3~4cmに切る
- ③みそ汁を作り、下ゆでしたかぶを入れ味をととのえたら、みつばを入れて完成

One Point

タラを厚めの一口サイズにすることで、味がしみやすく、焼き色をつけたあとにオーブンで焼くことでふわふわ食感に!!