

## 春キャベツと手羽元の煮物



### 材料（2～3人分）

調理時間40分

手羽元……6本

春キャベツ……1/4

玉茹でスナップエンドウ……6本

サラダ油……大さじ2

<煮汁>

生姜……スライス4枚

出し汁……500cc

料理酒……100cc

醤油……100cc

味醂……100cc

コチュジャン……小さじ1

### 作り方

<下準備>

春キャベツは芯を付けたままくし切りにする。

<作り方>

- ① 鍋にサラダ油を熱し、手羽元の表面に焼き色を付け、煮汁の材料を加え、一煮立ちさせ灰汁を取り除き、蓋をして15分弱火で煮る。
- ② 手羽元に味がなじんできたらキャベツを加えてさらに5分煮る。
- ③ キャベツに火が通れば器に盛り付け、ポイルしたスナップエンドウを添えて出来上がり。

# アスパラとアサリの梅風味酒蒸し



## ポイント

仕上げに万能ネギや七味など盛りつけても美味しくなります。野菜はキャベツ、ししとう、長芋等加えるのもおすすめです。

## 材料（2～3人分）

調理時間 10分

アサリ（砂出し） …… 300g

アスパラガス …… 4本

パプリカ黄赤 …… 1/4個

梅干し …… 2個

料理酒 …… 大さじ 8

醤油 …… 大さじ 1

バター …… 30g

## 作り方

- ①アサリは殻と殻をこすり合わせるように水洗いして、ザルに上げておく。
- ②アスパラは斜めに切る。パプリカは細切り。
- ③梅干しの種を取り除き、6等分に切り分ける。
- ④深めのフライパンにアサリ、アスパラ、パプリカを入れて酒を加え、蓋をして強火にかける。
- ⑤アサリが開いたら醤油、バター、梅干しを加えさっと絡ませる。
- ⑥器に盛りつける。

# お野菜のてまり寿司



## 材料（2人分）

調理時間 30分

茄子……スライス4枚  
胡瓜……スライス12枚  
タケノコ……スライス4枚  
たくわん……2枚  
みょうが……1ケ  
胡麻……適量  
花穂……2枚

南天……1枚  
炊きたてのご飯……1合

<すし酢>  
米酢……80cc  
きび糖……大さじ2  
塩……小さじ1/2  
出し昆布……2cm角1枚  
醤油……小さじ3

## 作り方

<下準備>

すし酢の材料を鍋に入れ沸かし、冷ましておく。

<作り方>

- ①みょうがはサツと茹で、スライスしてすし酢に10分漬ける
- ②茄子、胡瓜は軽く塩揉みしてすし酢に漬ける。
- ③炊きたてのご飯に<すし酢>をまわしかけて、うちわであおぎながらご飯を切るように混ぜる。
- ④ラップにそれぞれの野菜をのせ、その上に③の酢飯をのせて丸くギュッとラップを包むように握る。
- ⑤3～4分時間をおき形を調える。
- ⑥ラップから外し、刻んだ柚子、胡麻、南天や花穂を飾りお皿に盛りつける。

# タケノコと豚バラのオイスターソース炒め



## 材料

豚バラ（肉薄切り）… …200g  
水煮タケノコ… …1/2本  
クルミ… …80g  
万能ネギ… …大さじ1  
塩胡椒… …少々

## <調味料>

オイスターソース… …大さじ2  
調理酒… …大さじ1  
砂糖… …小さじ1.5  
醤油… …小さじ1  
千切り生姜… …1/2方分  
ごま油… …大さじ1

## 作り方

### <下俊美>

水煮タケノコは乱切りにする。

豚バラ肉は幅3～4cmに切り、塩胡椒を振る。調味料を合わせておく。

葱は刻んでおく。

### <作り方>

- ① フライパンにごま油、生姜を入れて火にかけ、香りがたったら豚バラ肉とタケノコを加え、焼き色がつくまで炒める。
- ② フライパンの底にたまった余分な脂をキッチンペーパーで拭き取る。
- ③ クルミと調味料を加え、汁気がなくなるまでさらに炒める。
- ④ 器に盛り付け、刻み葱を散らす。