

# 春の和風献立



監修：管理栄養士 奥村 万寿美

# たけのこごはん

材料(作りやすい量:米2合)

- ・米…2合
- ・たけのこ(ゆでたもの)…180g
- ・油揚げ…20g
- (A)・酒…大さじ1
  - ・薄口しょうゆ…大さじ2/3
  - ・塩…小1/4
  - ・昆布…3cm角
- ・木の芽(あれば)

作り方

- ① 米は炊く30分前に洗いザルにあげる。茹でたけのこは食べやすい大きさの薄切りにする。油揚げは熱湯に通して油抜きし、縦半分に細切りにする。
- ② 炊飯器に米、(A)を入れ、2合の線までの水を加え、たけのこ、油揚げを加えて普通に炊く。
- ③ 炊きあがったら10分程蒸らし、全体に混ぜて余分な水分を飛ばす。器に盛りつけ、木の芽を散らす。

## 【皮付きたけのこのゆで方】

たけのこ:2~3本、赤唐辛子:1~2本、ぬか:1カップ、水:たけのこがつかるぐらい

(ポイント)掘り出されてから時間が経つとどんどん堅くなるので、買い求めたらすぐに茹でる。

- ① 流水でたけのこの土を洗い落とし、外側の皮を2~3枚むき、穂先は斜めに切り落とす。火が通りやすく、あくが抜けやすくなるように、縦に切り込みを入れる。
- ② 鍋にたけのこ、米ぬか、半分に切った赤唐辛子を入れて全体がかぶるくらいに水を加える。中火~強火にかけ、沸いてきたら落しぶたをして火を弱め、ふきこぼれない程度の強めの火加減に調整する。根元のかたい部分に竹串を刺し、すつと通るようになったら火を止め、鍋に入れたまま、常温になるまでしっかり冷ます(茹で時間は1~2時間)。
- ③ 冷めたら流水でぬかを落とし、縦に入れた切り込みからはがすように皮をむく。むきとった皮の内側を上にして置き、根元の方から軽く包丁を入れて、水に放つ。冷蔵庫で保存する。

# 鱻の西京焼きと菜の花のからしあえ

材料(2人分)

- ・さわら…2切れ
- (A)・白味噌…大さじ1+1/3
  - ・酒…大さじ1
  - ・みりん…大さじ1
- ・菜の花…100g
- (B)・マヨネーズ…大さじ1
  - ・めんつゆ(2倍濃縮)…小さじ1/3
  - ・練からし…3~5g(好みで調整)

作り方

- ① (A)をよく混ぜる。
- ② さわらに①を全体になじませ30分位漬け込んでから焼く。(味噌が焦げやすいので注意)
- ③ 菜の花は、根元の硬い部分を切り落とし、軟らかいつぼみと硬い茎に切り分ける。沸騰した湯の中に分量外の塩(水1Lに小さじ1)を加え、茎から茹で、次いでつぼみを入れたらさっと茹で、ザルに取り冷水で色止めする。
- ④ ボウルに(B)を合わせ、菜の花の水気を絞って和える。
- ⑤ 皿に、②のさわらと④の菜の花を盛り合わせる。

# 春野菜の煮物椀

材料(2人分)

- ・ひろうす(がんもどき)…小2個
- ・ふき…30g
- ・しめじ…40g
- ・赤こんにゃく…20g
- ・絹さや…4枚
- ・だし汁…50g
- (A)・薄口しょうゆ…大さじ2/3
  - ・みりん…大さじ2

作り方

- ① ひろうすは、熱湯にくぐらせ、油抜きをする。
- ② ふきは皮をむき、5cmの長さに切り、分量外の塩をまぶして、板ずりしてから茹でて水にさらす。
- ③ しめじは石づきをとり、絹さやは筋をとる。赤こんにゃくは花形に切る。
- ④ 鍋にだし汁と(A)を入れて火にかけ、①、②、③のしめじ、赤こんにゃくを入れ、煮含める。
- ⑤ 味がしみ込んだら、絹さやを入れる。火が通ったら器に盛りつける。

# たけのこ姫皮の吸い物

材料(2人分)

- ・昆布だし汁…260ml
- (A)・みりん…小さじ1
  - ・塩…少々
  - ・桜の花の塩漬け…2個
- ・たけのこ姫皮…20g
- ・もどしわかめ…10g
- ・花麩…2個

作り方

- ① 茹でたたけのこの穂先(姫皮)を3cmの長さに切り、さらに1/4に切る。
- ② 花麩、わかめはぬるま湯で戻し、水気を切る。
- ③ 桜の塩漬けについている塩をおおまかにとる。
- ④ 鍋に、昆布だし汁、(A)を入れ、ひと煮立させ、澄まし汁を作る。桜の塩漬けはいったんひきあげておく。
- ⑤ 汁椀に①②を椀盛りし、④の汁をそそぎ、桜の塩漬けを天盛りする。

# 桜ゼリー

材料(6個分)

- ・水…300ml
- ・ゼラチン…5g(1袋)
- ・桜パウダー…0.5g
- ・砂糖…30g
- ・桜の花の塩漬け…6個

作り方

- ① 桜の塩漬けは水に漬けて塩抜きし、水気を切る。
- ② ボウルにゼラチンと砂糖、桜パウダーを入れてよく混ぜる。
- ③ 鍋に水を入れ火にかけ、②を少しずつ入れながら混ぜて、完全に溶かす。
- ④ 型に③を入れ、①の桜の塩漬けを上に乗せる。
- ⑤ 冷蔵庫で冷やし固める。

栄養成分(1食分)

熱量…640kcal たんぱく質…28.7g 脂質…18.6g 炭水化物…76.9g(食物繊維…6.6g)食塩相当量…3.6g

※たけのこごはん お茶碗1杯(170g)と、桜ゼリー1個分を含みます