

アスパラのすし

「おすしにグリーンアスパラガス？」と不思議に思われるかもしれませんが、意外なおいしさです。

アスパラガスをおいしく食べるポイントは、根元のほうのかたい皮をむくこと。もうひとつはゆで加減です。ゆで過ぎては台無し。沸とうしている湯にまず根元のほうから入れて10秒数え、それから全体を入れて、中くらいの太さだったら1分30秒ほどゆでれば充分です。このおすしは色彩的にも、味の面でも、桜の花の塩漬けがアクセントです。水で塩を洗ってから、いくつかのせるだけで春らしさがいっぱい。スーパーで見当たらなかったら、お茶屋さんで売っています。

材料	4人分
<ごはん>	米 — 2合(360ml) 水 — 360ml 昆布 — 5cm 酒 — 大さじ1
<合わせ酢>	酢 — 大さじ4 砂糖 — 大さじ1 1/3 塩 — 小さじ1
<具>	
ちりめんじゃこ	— 20g グリーンアスパラガス — 約10本(200g) しいたけ — 6個
卵	— 3個 砂糖 — 大さじ1 塩 — 少々
桜の花の塩漬け	— 10~12個

1. 洗った米に水と昆布を加えて30分おき、酒を加えて炊きます。合わせ酢の調味料を合わせます。
2. アスパラガスは根元のかたい皮をむき、色よくゆでて3cm長さの斜め切りにします。しょうゆ大さじ1/2(材料外)をふっておきます。
3. しいたけは石づきをとり、グリルか焼き網で両面を1~2分ずつ焼きます。裏側にしょうゆ大さじ1/2(材料外)をつけ、薄切りにします。
4. 卵は砂糖と塩を混ぜ、いり卵を作ります。桜の花の塩漬けは水洗いします。
5. じゃこは熱湯をかけ、合わせ酢につけます。
6. ごはんに5を混ぜてアスパラガス、しいたけ、いり卵をざっくりと混ぜ、桜の花をのせます。

アスパラの根元はかたいから、と切っ捨てている人はいませんか？皮をむけばほとんど食べられます。





紅茶豚

作った人は皆、絶賛するのが、この紅茶豚。なぜそんなに人気ものなのかといえば、40～50分火にかけておくだけで、ほかに手間はかかっていないのにりっばに見えるからです。「これどうやって作ったの?」「レシピを教えて」なんて言われて、ちょっと晴れがましい気分になれます。

暑さが続き、バテ気味のときは、気力、体力の回復にビタミン B1が有効です。豚肉はビタミン B1の宝庫。ぜひどうぞ。

さらに、ねぎをはじめとしてにんにく、たまねぎなどの香味野菜は、豚肉と一緒に食べるとビタミン B1の吸収を促進します。とても理にかなったひと皿です。

材 料	4人分
豚かたまり肉*	400～500g
ねぎ	2本
ラディッシュ	3個
紅茶のティーバッグ	2袋
しょうゆ・酢	各大さじ2
ごま油	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
豆板醤	小さじ1/5

<ドレッシング>
*肉の部位は、肩ロース、もも、ロースが向いています。

1. 豚肉とティーバッグを鍋に入れ、かぶるくらいの水を加えて火にかけます。煮立ったら弱火にし、ふたをずらしてのせ、時々アクをとりながら、40～50分ゆでます。
2. 竹串を刺してみても、澄んだ汁が出ればゆであがりです。さめてから、3～5mm程度の薄切りにします。
3. ねぎの白い部分を5cm長さのせん切りに、ラディッシュは輪切りにして、それぞれ水にさらしてパリッとさせます。紅茶豚に添え、ドレッシングをかけていただきます。

こうしてゆでるだけ。





白菜と豚肉の重ね煮

冬は白菜の旬。味もよく、値段も安くなります。そこで半株をいっぺんに煮て、たくさん食べましょう。できるだけ大きい鍋を用意してください。最初は全部入りきらないかもしれませんが、煮ているうちにかさが減るので、2〜3回に分けて入れればなんとか入るはず。水を入れずに煮るので、白菜の甘味が充分引き出されて、とてもおいしい料理です。ポン酢しょうゆとの相性も抜群。

おいしい、かんたん、安い、の3拍子そろった、家庭料理の王道のような料理です。

材料 4人分

白菜 —— 1/2株(約800g) しょうが —— 1かけ(10g)
 豚ばら肉(薄切り) —— 250g 塩 —— 小さじ1/5 こしょう —— 少々
 スープの素 —— 小さじ2/3 酒 —— カップ1/3(70ml) ポン酢しょうゆ —— 適量

1. 白菜は長さを4つくらいに切ります。しょうがはせん切りに、豚肉は6〜7cm長さに切ります。
2. 大きめの鍋に白菜を敷き、豚ばら肉を広げて重ね、塩、こしょうをふります。これを3〜4回くり返し、しょうがを散らします。
3. スープの素をふり入れ、酒をかけ、ふたをして中火にかけます。沸とうしたら弱火にし、20分ほど蒸し煮にします。肉に火が通って、白菜がやわらかくなったらできあがり。ポン酢しょうゆで食べます。

最初はこんなにあふれんばかりです。



1人あたり277kcal 調理時間30分

<献立>焼き魚/ザーサイと豆腐のスープ/セロリとりんごのサラダ/ごはん

ねぎのマリネ

黙って食卓に出すと「これ何?」と話題になること確実。一見しただけでは何なのかわかりませんが、実はねぎです。

ねぎは寒い時期が旬。旬を迎えておいしくなったねぎを、やわらかくゆでてマリネにしました。ねぎを洋風の料理に使うことはあまりありませんが、こんなふうにすると甘味があり、また違ったおいしさを楽しめます。サラダ代わりに、またワインなど酒の肴にも。



材料 4人分

ねぎ(太いもの) —— 3本 生ハム —— 80g イタリアンパセリ —— 少々
 <ドレッシング>
 酢 —— 大さじ2 白ワイン —— 大さじ1 ねぎのゆで汁 —— 大さじ1
 砂糖 —— 小さじ1/3 塩 —— 小さじ1/2 こしょう —— 少々
 オリーブ油 —— 大さじ2

生ハムを縦長に半分に折り、それをくるくると巻いていくと、バラの花に。スモークサーモンでもできます。



1人あたり106kcal 調理時間30分

<献立>豚肉のガーリックソテー/コーンポタージュ/パン

1. ねぎを6〜7cmの長さに切ります。かぶるくらいの熱湯に入れてふたをし、弱火で10〜15分ゆでます。
2. ドレッシングの材料を混ぜます。
3. ねぎが熱いうちにドレッシングにつけ、10分以上おきます。さめてから生ハムとイタリアンパセリを添えます。