

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

フキ

フキとマグロの酢みそ和え



● 材料 (4人分)

フキ……………300g	白みそ……………大さじ2
塩……………小さじ1	酢……………大さじ1
減塩ワカメ……………50g	練りゴマ……………大さじ1
マグロ……………100g	プレーンヨーグルト…大さじ1
酢みそ	辛子……………小さじ1/4
砂糖……………大さじ1	

● 作り方 (1人分約95kcal)

- ① フキは鍋の大きさに合わせて切って塩をまぶし、まな板の上でころがして板ずりしたのち、たっぷりの熱湯で2~3分ゆで、水にとって皮をむく。食べやすい大きさに斜め切りする。
- ② 減塩ワカメは水で洗い、熱湯をくぐらせて冷水にとる。水気を絞って3cm長さに切る。
- ③ マグロは1cm角のサイコロ状に切る。
- ④ 酢みその材料をよく混ぜ合わせ、①②③を和える。

フキのベーコン巻き



● 材料 (4人分)

フキ……………300g	黒オリーブ (缶詰) ……20粒
塩……………小さじ1	オリーブ油……………大さじ2
ベーコン……………8枚 (200g)	塩、コショウ……………各少々
ニンニク……………2片	

● 作り方 (1人分約210kcal)

- ① フキは15cmくらいの長さに切り、塩をまぶして板ずりしたのち、たっぷりの熱湯で2~3分ゆでてから皮をむく。
- ② ベーコンを広げて①のフキ3本を端にのせ、らせん状に巻いて、ようじで留める。同じように8本作る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、ニンニクと②のベーコン巻きを入れ、転がしながら色よく焼く。黒オリーブも入れて炒め、塩、コショウで調味する。食べやすい大きさに切る。