

新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

タケノコ & アサリご飯



春といえばタケノコ。「筍」という漢字は、まさに竹の旬を表しています。そしていつでも手に入るアサリですが、旬は春と秋。特に春は産卵を控え、身が肥えてとてもおいしい季節。タケノコの香りとしゃきしゃきの食感に、アサリのうま味がたっぷり詰まった炊き込みご飯をお楽しみください。

材料 (4 人 分)

1食当たり約310kcal

米……………2合	調味水
ゆでタケノコ……………100g	だし汁……………カップ2
アサリのむき身……………80g	酒……………大さじ1
昆布……………3cm角を1枚	みりん……………大さじ1
	しょうゆ……………大さじ1
	塩……………小さじ1/2
	木の芽……………5~6枚

作り方

- (1) 米をとき、浸水してから、ざるに上げておく。
- (2) タケノコは縦半分に切り、穂先の方は5mm程度の細切り、根元の堅い部分は縦千切りにする。
- (3) アサリはサッと洗いを切っておく。
- (4) 炊飯器に米・昆布・タケノコ・アサリ・調味水の材料を入れて炊く。
- (5) 炊き上がったら昆布を取り出し、大きくかき混ぜてから器に盛り、木の芽を散らす。

焼き野菜と油揚げのポン酢あえ



旬のみずみずしいグリーンアスパラガスを焼くと、凝縮した甘味に香ばしさが加わり、ゆでたときとはまったく違う味が楽しめます。パプリカは皮の面だけを黒く焦がすと、手で簡単に皮がむけ、こちらも甘さとこくが抜群です。魚焼きロースターで一度に焼けるので、忙しいときにはうれしい一品です。

材料 (2 人 分)

1食当たり約70kcal

グリーンアスパラガス……………4本	油揚げ……………1枚
パプリカ……………1/2個	ポン酢……………大さじ1
エリンギ……………2本	

作り方

- (1) アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむく。
- (2) パプリカは種を除き縦半分に切る(1/4の大きさ)。
- (3) エリンギは縦半分に切る。
- (4) 温めた魚焼きロースターでアスパラガス・パプリカ・エリンギ・油揚げを中~強火で焼く。
- (5) アスパラガスとエリンギは転がしながら、少し焦げ目が付くまで焼く。パプリカは皮の面だけを黒く焦げるまで焼き、温かいうちに手で薄皮をむく。油揚げは両面に少し焦げ目が付くまで焼く。
- (6) (5)を食べやすい大きさに切り、ポン酢であえる。