

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## 魚と野菜の蒸し焼き



フライパン一つに魚と野菜のうま味がいっぱい詰まった、楽々&ヘルシーな一品です。今回はタイを使いましたが、他の白身魚やサーモンでもお試しください。下に敷く野菜はネギ、タマネギ、ダイコン、ジャガイモなどがおすすめです。季節の野菜を載せて、いろいろとアレンジしてください。

### 材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約208kcal

タイ……………2切	調味料
ネギ……………1/2本	酒……………大さじ2
グリーンアスパラガス……………4本	水……………大さじ5
ダイコン……………2切	塩……………適量
ソラマメ……………6粒	EVオリーブ油……………大さじ1
ショウガ……………1片	しょうゆ……………大さじ1

### 作り方

- (1) タイは塩を振り、常温で10分ほど置く。
- (2) ネギは長さ5cmに切り、縦半分にする。アスパラガスは根元の堅い部分だけ皮をむき、3等分に切る。ダイコンは厚さ5～6mm程度に切り、皮をむく。ショウガは薄切りにする。
- (3) フライパンに薄くEVオリーブ油を敷き、ダイコンとネギを並べた上に、タイの皮目を上にして入れ、ショウガを載せる。アスパラガスとソラマメと調味料も加える。
- (4) ふたをして最初は強火、沸騰したら弱火で約8～10分蒸し焼きにする。
- (5) タイに火が通ったらしょうゆを回し掛け、全体になじませて火を止める。

## ポテたまサラダ



卵とレモンの風味がたっぷり詰まった、爽やかなポテトサラダです。いつものポテトサラダよりもマヨネーズを控えめにし、素材のおいしさを際立たせましょう。温かい出来たてでも、冷蔵庫で冷やしても、いつでも大人気な大人のサラダです。

### 材料 ( 3 人 分 )

1食当たり約177kcal

ジャガイモ……………3個	塩……………小さじ1/2
ゆで卵……………2個	EVオリーブ油……………小さじ2
オオバ……………4～5枚	マヨネーズ……………大さじ1
レモン汁……………大さじ2	ピンクペッパー……………少々

### 作り方

- (1) ジャガイモは皮付きのまま、ひたひたの水からゆでる。
- (2) ジャガイモに竹串を刺し、柔らかくなったなら、熱いうちに皮をむく。
- (3) オオバは太千切りにする。ゆで卵は殻をむき、大きめに切る。
- (4) ボウルに(2)、塩、レモン汁、EVオリーブ油を入れ、ジャガイモを大きくつぶしながら混ぜ合わせる。
- (5) (4)に大きめに切ったゆで卵とマヨネーズを加え、全体をなじませてから、オオバを混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛り付け、ピンクペッパーを散らす(ピンクペッパーがない場合はブラックペッパーで代用)。