

# 新鮮食材で 楽しくクッキング

料理研究家 波多野充子

## 春の野菜ずし



材料 ( 3 人 分 )

1食当たり約465kcal

米	2合	ナバナ	3本
昆布	5cm角	納豆(ひきわり)	小1パック
合わせ酢		焼きのり	1枚
酢	40ml	ごま油	少々
砂糖	大さじ1	しょうゆ	少々
塩	小さじ1	EVオリーブ油	大さじ1/2
スナップエンドウ	3本	レモン汁	大さじ1
赤ピーマン	1/2個	塩	適量
シイタケ	3枚	わさび	適量
エリンギ	1本	粒マスタード	適量
ナガイモ	100g	練り梅	適量
大葉	3枚		

野菜たちが主役の季節感あふれるおすしです。下ごしらえはサツと焼いたり、ゆでるだけで出来上がり。お好みの材料やスパイスを合わせて、わが家流おすしをお楽しみください。

### 作り方

- (1) 米は、昆布と一緒に炊く。炊き上がったご飯は昆布を取り出し飯台などに移し、合わせ酢を回し掛け、さっくりと混ぜ合わせ、うちわなどでおいで粗熱を取る。
- (2) [ゆでる]スナップエンドウはさっとゆで、縦に開く。ナバナもゆで、にぎりずしの長さに切る。[焼く]赤ピーマンは皮が黒くなるまで焼き、皮をむき、にぎりずしの大きさに切り、塩・EVオリーブ油・レモン汁にマリネする。エリンギは薄切りにして焼き、赤ピーマンと一緒にマリネする。シイタケは石突きを取ってから焼き、しょうゆとごま油を

掛ける。

- (3) ナガイモは軍艦用はすりおろす。にぎり用は薄切りにする。のりは軍艦用(ナガイモ・納豆)に切る。
- (4) すし飯をにぎり、それぞれの具材を載せる。トッピングの赤ピーマンはレモンの薄切り(材料外)、エリンギは粒マスタード、シイタケはわさび。ナガイモのにぎりは大葉を敷き、上に練り梅。ナガイモの軍艦はわさび。ナバナはご飯を炊いたときの昆布を細切りにし、巻く。

## タケノコとアサリの煮物



材料 ( 2 人 分 )

1食当たり約72kcal

ゆでタケノコ	150g	調味料	
アサリ	10個	酒	大さじ1
生ワカメ	20g	塩	小さじ1/2
インゲンマメ	4本	しょうゆ	大さじ1
だし汁	カップ3	みりん	小さじ1

### 作り方

- (1) タケノコの穂先は縦に、根元は横に食べやすい大きさに切る。
- (2) アサリは塩水で砂抜きし、よく洗う。
- (3) ワカメとインゲンマメは食べやすい長さに切る。
- (4) だし汁に調味料を入れ、一煮立ちさせてからタケノコを加え、3～4分煮てからアサリとインゲンマメを入れる。
- (5) アサリの口が開き始めたら、ワカメを加える。
- (6) アサリの口が全て開いたら火を止め、器に盛り付ける。

春の香りがいっぱいの一品です。おいしいだしが出ていますので、お汁としてどうぞ。タケノコは良い香りがしてきたら食べごろです。アサリともども火の通り過ぎには注意しましょう。