



新鮮食材で

楽しく

クッキング



料理研究家 ● 波多野充子

タケノコと野菜の重ね焼き

1食当たり
約114kcal

point

旬のタケノコと丸い野菜を焼き・重ねる、和とイタリアンのコラボです。野菜たちの異なる食感と甘さ・香りなどがお口いっぱいになり広がります。アンチョビとチーズの塩味がアクセントになりご飯もお酒も進みます。ナガイモのシャキッと感を生かすため、後から焼きましょう。

材 料 (4個分)

ゆでタケノコ (小さめ) ……1本	ごま油 ……大さじ1
ナガイモ ……6~7cm	しょうゆ ……大さじ1
長ネギ ……1本	酒 ……大さじ1
シイタケ ……4個	みりん ……小さじ1
溶けるチーズ ……15g	水 ……大さじ1
アンチョビ ……1片	ピンクペッパー ……適量

作 り 方

- (1) タケノコの根に近い側は1.5cm厚さに4枚切り、残りは食べやすい大きさに切る。ナガイモは皮をむき1.5cm厚さに4枚切る。長ネギはナガイモと同じ長さに8本切る。シイタケは石突きを取る。
- (2) フライパンを温めごま油を熱し、まずタケノコ、ネギ、シイタケの両面を焼き、火が通ったらナガイモも加えてさっと焼く。
- (3) タケノコの上にナガイモ、ネギ2本、シイタケの順に重ねチーズを載せる。
- (4) アンチョビをほぐし、しょうゆ、酒、みりん、水と一緒に合わせておき、(3)に加えてふたをする(弱火)。
- (5) チーズが溶けたら器に盛り付け、お好みでピンクペッパーを振る(さんしょうや黒こしょう、七味唐辛子などでも代用可能)。

材 料 (4人分)

米 ……2合	ショウガ ……1片
キャベツ ……1/4個(約200g)	だし汁…酒としょうゆを含む2カップ
アサリ ……15個	酒 ……大さじ1
油揚げ ……1枚	しょうゆ ……大さじ1
切り干し大根 ……12g	塩 ……小さじ1
梅干し ……2個	

作 り 方

- (1) 米は30分以上浸水後、水を切る。アサリは砂抜き後、殻をよく洗う。油揚げは熱湯で油抜き後、細めに切る。キャベツはザク切りにし、水気を切る。切り干し大根はさっと洗い1~2cmに切る。ショウガは千切りにする。
- (2) 鍋に米を入れ、キャベツ以外の材料を全て加える(アサリは最後に載せる)。
- (3) 沸騰するまで強火、その後弱火で13分加熱したら火を止め、アサリを取り出しキャベツを加えてからふたをして12分蒸らす。炊飯器の場合も同様に、蒸らしに入ると同時にアサリを取り出しキャベツを加える。
- (4) まだキャベツはしっかりしているが、全体をふんわりと混ぜ合わせるとなじむので、梅干しの種を除き、アサリを戻していただく。

甘い春キャベツご飯

1食当たり
約365kcal



point

春キャベツと切り干し大根の甘味・梅干しの酸味が体に優しい炊き込みご飯です。柔らかい春キャベツを楽しむために、ご飯が炊き上がってから加えます。キャベツの存在感でボリュームもタツプリ。アサリは小さくなってしまいますので、取り出しておきましょう。