

料理のプロ!

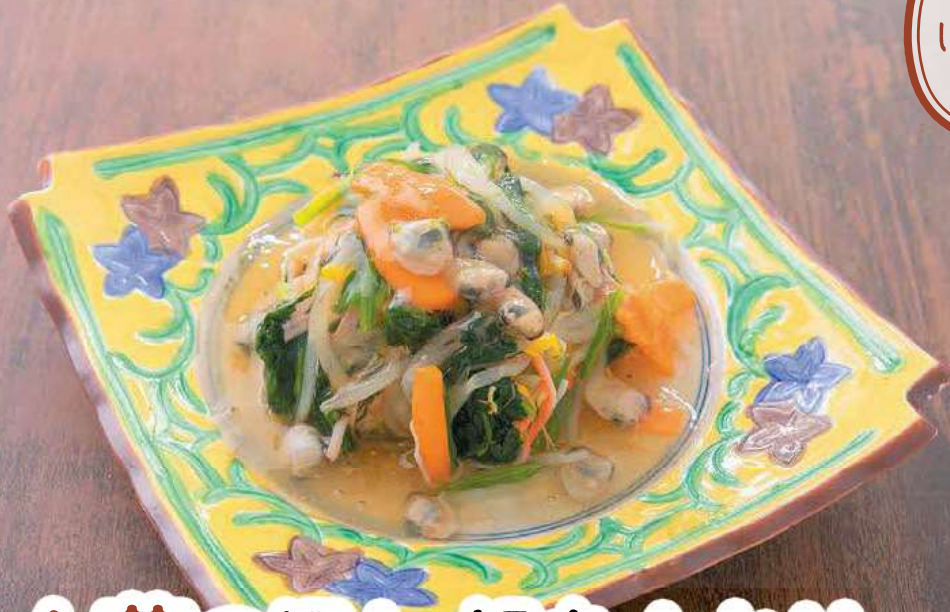
調理師が  
教える

# 旬の野菜を使ったレシピ



11月

ほうれん草



## ほうれん草の浸し 蛸あんかけ

材料  
(2人分)

ほうれん草…………… 1/3 束  
 かにかまぼこ…………… 3 本  
 にんじん…………… 1/5 本  
 もやし…………… 1/3 袋  
 菊花(食用菊)…………… 1 輪  
 冷凍しじみ…………… 100g

柚子…………… 少々  
 水溶き片栗粉…………… 少々  
 だし汁…………… 200ml  
 酒…………… 大さじ3

だし汁…………… 400ml  
 A 本みりん…………… 大さじ2・1/2  
 薄口しょうゆ…………… 大さじ2・1/2

作り方

- ① にんじんは皮付きのまま3cmの長さの短冊に切り、茹でて水で冷ます。
- ② ほうれん草、もやしは、茹でて水で冷ます。
- ③ 菊花は花をむしり、サッと茹でて水で冷ます。
- ④ 鍋にしじみ、だし汁200ml、酒大さじ3を入れ火にかけ、しじみの殻が開いたら冷まし、むき身にする。煮汁は、キッチンペーパー等でこしておく。
- ⑤ Aの調味料を小鍋に入れ、ひと煮立ちさせ、冷ましておく。
- ⑥ ボウルにかにかまぼこをほぐし入れ、①②③の野菜等の水分をしぼり入れる。ほうれん草は、3cm位に切って入れる。
- ⑦ ⑥にAを入れ、浸しておく。
- ⑧ 鍋に④のしじみのむき身、煮汁、⑥のつけ汁100mlを入れ火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑨ 器に⑦の材料を軽く絞り盛り付ける。
- ⑩ ⑨に⑧のしじみあんかけをかけ、おろし柚子をかける。



### 食材を生かすポイント

お浸しは、茹でた野菜に醤油をかけて食べることが多いですが、野菜をだし汁に浸けることで下味がつき、野菜本来の味を味わうことができます。減塩にもなりますよ。



出雲支部 小林 敏行さん

栄養価計算  
(1人分)

エネルギー /71kcal 脂質 /0.4g たんぱく質 /4.9g 食塩相当量 /0.8g