

# 旬の食材を つけたレシピ

～ 春 ～

2011 vol.1

今回は旬の食材のじゃがいもやかつおを使ったレシピをご紹介します。

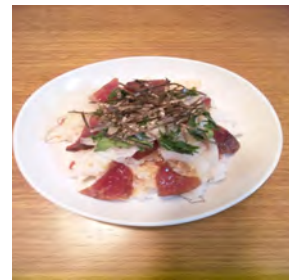
- ◆じゃがいもの主な成分はでんぷんですが、その他にもビタミンCやカリウム、食物繊維を多く含みます。ビタミンCは熱に弱いのですが、でんぷんがビタミンCを守る役割をするので、加熱してもビタミンCが壊れにくいのが特長です。
- ◆かつおの旬には春の「初かつお」と秋の「もどりがつお」の年に2回あります。春のかつおは秋に比べて、あぶらが少ないのでさっぱりいただけます。新玉ねぎと一緒にいかがでしょうか。

## 【かりかり梅 かつお寿司】約4人分 1人分約440kcal

- |                |                  |        |  |
|----------------|------------------|--------|--|
| ☆ ごはん … 茶わん4杯分 |                  |        |  |
| ☆ 酢 … 大さじ4     | } A (市販のすし酢でもOK) |        |  |
| ☆ 砂糖 … 大さじ2    |                  |        |  |
| ☆ 塩 … 小さじ1     |                  |        |  |
| ☆ ごま … 適宜      |                  |        |  |
| ☆ かりかり梅 … お好みで |                  | 粗みじん切り |  |
| ☆ かつお … 280g   |                  | 一口大    |  |
| ☆ しょうゆ … 大さじ3  | } B              |        |  |
| ☆ みりん … 大さじ1強  |                  |        |  |
| ☆ しょうが … お好みで  |                  | すりおろす  |  |
| ☆ にんにく … お好みで  |                  | すりおろす  |  |
| ☆ 新玉ねぎ … 1/2個  |                  | スライス   |  |
| ☆ 青しそ … 8枚     |                  | せん切り   |  |
| ☆ 刻みのり … 適宜    |                  |        |  |

## ～ 作り方 ～

- ①Bの調味料を合わせて、一口大に切ったかつおを漬けておく。
- ②Aの調味料を混ぜてすし酢をつくる。ごはんに混ぜて粗熱をとる。
- ③かりかり梅、新玉ねぎ、青しそを切る。
- ④②のごはんに、かりかり梅とごまを加えて混ぜ、かつおを混ぜ合わせる。かつおの漬け汁はお好みで加えてもOK。
- ⑤皿に盛り、新玉ねぎ、青しそ、刻みのりを盛り付ける。



～盛り付けイメージ～

## 【じゃがいも団子汁(春)】約4人分 1人分約215kcal

- |               |     |           |  |
|---------------|-----|-----------|--|
| ☆ じゃがいも … 中2個 |     |           |  |
| ☆ 片栗粉 … 80g   | } A |           |  |
| ☆ 塩 … 小さじ1/2  |     |           |  |
| ☆ こしょう … 少々   |     |           |  |
| ☆ 水 … 60cc    |     |           |  |
| ☆ たまねぎ … 1/2個 |     | スライス      |  |
| ☆ にんじん … 1/2本 |     | いちょう切り    |  |
| ☆ 大根 … 1/8本   |     | いちょう切り    |  |
| ☆ 菜花 … 2株     |     | 茹でて2cmに切る |  |
| ☆ 油揚げ … 1枚    |     | 油抜きして切る   |  |
| ☆ しいたけ … 2枚   |     | せん切り      |  |
| ☆ しょうゆ … 50cc | } B |           |  |
| ☆ 塩 … 少々      |     |           |  |
| ☆ 昆布 … 2枚     |     |           |  |
| ☆ かつお節 … 25g  |     |           |  |
| ☆ 水 … 1,200ml |     |           |  |

## ～ 作り方 ～

- ①水から昆布を入れ、沸騰したら鰹節を加え、Bのだし汁をつくる。
- ②菜花は洗ってさっと茹で冷水につけて絞り、カットする。
- ③材料を切る(たまねぎ、人参、大根、しいたけ、油揚げ)
- ④①に③を加えて材料を煮る。
- ⑤じゃがいもの皮をむき、4等分にして、茹でる。
- ⑥⑤のじゃがいもに火が通ったら、ボールにあげてつぶし、A調味料の塩・こしょうを混ぜ、水、片栗粉を加え、捏ねる。(片栗粉は熱いうちに入れるのはNG)
- ⑦⑥を丸めて団子をつくる(1個約15gの大きさ)
- ⑧汁の材料にある程度火が通ったら、⑦の団子を入れ、浮いてきたらしょうゆ・塩を加え、味付けする。
- ⑨最後に菜花を加え、盛り付けする。



～盛り付けイメージ～

【問い合わせ】(財)福島県労働保健センター(担当:保健指導課)

〒960-0114 福島市沖高字北貴船1-2 TEL:024-554-1133 FAX:024-554-5188