

かながわスローフードライフ

神奈川県食生活改善推進団体連絡協議会編

春の日ざしの中でおいしくいただく 鮭とニンジン、かぼちゃとえび、青梗菜・



鮭のパセリ・パン粉焼き ニンジンのナムル添え

材料(4人分)

生鮭・・・70g4切れ/塩・・・小さじ1/4/こしょう・・・少々/A(パン粉・・・大さじ4+パセリのみじん切り・・・大さじ2+サラダ油・・・大さじ1/

*付け合せ ニンジンのナムル

ニンジン・・・1/2本/塩・・・小さじ1/6/ごま油・・・小さじ1/2/白ごま・・・小さじ1

作り方

*オーブンを230℃に温めておく。

- ①鮭は塩、こしょうをし、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ②Aを混ぜ合わせ、①の鮭に平らにかける。温めておいたオーブンに入れて8分程焼く。(途中焦げそうになったら、アルミ箔をかけ、中まで火を通す)
- ③器に盛り、ニンジンのナムルを添える。

*付け合せ ニンジンのナムル

- ①ニンジンは皮をむき、4cm長さのほそ切りにする。
- ②鍋に①を入れて塩を振り混ぜ、しばらくおいてしんなりしてきたらごま油で炒める。

パン粉の香ばしさとパセリの風味が決め手。鮭の身もほっくりと仕上がった「鮭のパセリ・パン粉焼き」。ごま油で炒めた「ニンジンのナムル」がよく合います。地場産のかぼちゃは味も食感も最高です。葉菜は何と言っても採りたてがよい。旬の青菜にわさびの風味がさわやかです。とろみのあるえびと針生姜の味は春の香りのように…。



かぼちゃとえびの吉野煮

材料(4人分)

かぼちゃ・300g/A(だし汁・カップ2+しょうゆ・大さじ1+みりん・大さじ1/2+砂糖・小さじ1+塩・小さじ1/4)/えび・8尾/B(だし汁・カップ1+しょうゆ・大さじ1+みりん・大さじ1)/生姜・1片/塩・片栗粉・各少々

作り方

①かぼちゃは皮と種を除いて一口大に切り、ところどころ皮をむいて面取りをし、10分程下茹でをする。

②Aを合わせ、①を入れ、くずれないように火加減をしながら煮含める。

③えびは尾を残して殻をむき、塩少々でもみ、水洗いし、背開きにして背わたを取り除く。水気をよくふき取り、片栗粉をまぶす。

④鍋にBを入れて煮たて、③のえびを入れ、火を通す。

⑤器に④のえびと②のかぼちゃを盛り合わせ、針生姜を天盛りにする。



青梗菜のわさび漬けあえ

材料(4人分)

青梗菜・3株(300g)/しょうゆ・だし汁・各小さじ2/A(わさび漬け・大さじ1+しょうゆ・だし汁・各小さじ2)

作り方

①青梗菜は1枚ずつはがして熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気を絞って4cm位の長さに切る。

②ボウルに①の青梗菜を入れてしょうゆとだし汁を振り混ぜ、汁気を絞る。

③Aの材料を合わせ、②をあえる。