



## 春の訪れまでもう少し...♪

### ひと足早く、食卓に春の香りを取り入れましょう!



### 鯖の照り焼き (材料 4人分)

さわら	4切れ
塩、こしょう	少々
片栗粉	適量
青ネギ(小口切り)	適宜
グレープシード油	適宜

#### 【たれ】

酒	100cc
醤油	大さじ3
みりん	大さじ3
砂糖	大さじ1

#### (つくり方)

- 1 さわらは半分に切り、塩こしょうして片栗粉をまぶす。
- 2 フライパンに多めの油を熱し、さわらを皮目からカリッと色よく8分通り火を入れて両面焼き、取り出す。余分な油はペーパーでふき取る。
- 3 たれを煮立たせ、さわらを戻し入れ、照りよく絡める。
- 4 うつわに盛り、青ネギをちらして出来上がり。

### 菜の花のからし和え (つくり方)

#### (材料 2人分)

菜の花	1束
白だし	適量
和からし(チューブ)	//
白ごま	適宜

#### (つくり方)

- 1 菜の花は茹でて水気を絞り、3~4cmの長さに切る。
- 2 白だしに和からしを好みの味に合わせて菜の花と和える。

### ふきご飯 (材料 3~4人分)



米	2合
ふき	2本
塩	適量
油揚げ	1枚
しょうが(千切り)	1/2塊
出し汁	300cc
酒	大さじ1
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
淡口醤油	小さじ2
塩	小さじ1/2

#### (つくり方)

##### 下準備:

- ・ふきは葉を落とし、茎の部分はフライパンに入る長さ(約20cm位)に切り揃える。
- ・米は洗っておく。

- 1 フライパンに湯を沸かしておく。ふきをまな板の上に置いて塩を振り、上下に板ずりする。香りが立ってきたらフライパンに入れて中火で3~5分ほど茹でて、茎がしなったら取り出して、水にさらしてスジを除き、1cmの小口切りにする。
- 2 油揚げはお湯をかけて油抜きして、水気を絞る。長い辺を3等分に切ってから細切りにする。
- 3 小鍋にAを中火にかけ、煮立ったらふきを弱火で3分茹でて取り出し、続けて油揚げを入れて2~3分煮て火を止めしばらく置いてから油揚げを取り出す。
- 4 炊飯器に洗った米を入れ、(3)の煮汁と水(分量外)を加えて2合の目盛りに合わせる。油揚げとしょうがの千切りを散らして炊く。
- 5 ご飯が炊きあがったらふきを散らして混ぜて出来上がり。

### ふきの葉の油炒め (材料 作りやすい量)



ふきの葉	4本分(100g)
重曹	小さじ1弱
ごま油	適量
鷹の爪(小口切り)	1本
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ1

#### (つくり方)

- 1 鍋にたっぷり湯を沸かして重曹を入れ、ふきの葉を入れて再沸騰したら弱火で1~2分茹でる。取り出したら水に浸けて、何度も水を加えてアクを抜く(1~3時間)。
- 2 葉の水気を絞り、縦横に細かく切る。
- 3 フライパンにごま油、鷹の爪を入れて熱して葉を炒め、酒、砂糖、醤油を加え、汁気を飛ばしながら煮絡めて完成。

### 春キャベツとあさりのスープ (材料 2~3人分)



あさり	1パック(250g)
塩、水	適量
キャベツ	4枚(200g)
にんにく(みじん切り)	1かけ
グレープシード油	適量
酒	大さじ2
水	3カップ
塩	小さじ1
黒コショウ	少々

#### (つくり方)

- 1 あさりは洗って、海水ほどの塩水につけて砂を吐かせる。キャベツは芯の部分はそぎ切り、食べやすい大きさにざく切りにする。
- 2 鍋を熱し、油とにんにく、あさりを炒め、香りが立ってきたら酒を振り、水を加えて煮立たせて、アクを取る。
- 3 キャベツを加えてサツと煮て、味を見て塩、黒コショウで味を調える。

### 桜のラング・ド・シャ (材料 φ4cm - 6個分)



卵白	30g
(たまご約1個分)	-
無塩バター	30g
粉糖	30g
薄力粉	30g
バニラエッセンス	あれば少々
桜の塩漬け	適量

#### 【ホワイトガナッシュ】

クーベルチュールホワイト	60g
生クリーム(35%)	20g
桜の塩漬け(みじん切り)	適量

#### (つくり方) 下準備: ・バターと卵を常温に戻しておく。 ・桜の塩漬けを水に浸けて塩抜きする。

- 1 ボウルでバターと砂糖をしっかり混ぜる。
- 2 溶きほぐした卵白を数回に分けてざっくりと混ぜ、振った粉を数回に分けてさっくり混ぜる。あればバニラエッセンスを加える。
- 3 天板にクッキングシートを敷き、生地を丸い口金をつけた絞り袋に入れ、直径2.5cmほどの大きさに、丸く12個に絞り出す。そのうちの6枚に桜をのせる。
- 4 予熱したオーブン160℃・10~12分焼く。  
\*生地の表面が固まり、ふちからほんのり焼き色がついてきた頃が目安。
- 5 取り出したら天板のまま置き、冷めてから網の上に取り出す。
- 6 小さいボウルに細かく刻んだチョコを入れて生クリームを全体に絡めてしばらく置く。常温になじんだら、湯せんにかけてゆっくり溶かす。細かく刻んだ桜を混ぜる。
- 6 クッキー2枚を一組に、ガナッシュをぬってサンドして完成♪