

<6月のなかよしこんだて>

春キャベツの回鍋肉

(4人分)

ぶたにく 豚バラ肉 240g

にんじん 40g

たけのこ 40g

ピーマン 32g

キャベツ 200g

あぶら おお ごま油 大さじ1

てんめんじゃん 甜面醬 30g

さとう 小さじ2 } ☆混ぜておく

あまざけ 甘酒 30g

とうばんじゃん 豆板醬 8g } ☆混ぜておく

にんにく 6g

みりん 小さじ2

こいくちしょうゆ 小さじ3 } ☆混ぜておく

さけ おお 酒 大さじ1



①にんじんは短冊切り、たけのこはうす切り、ピーマンは1cm幅のせん切り、キャベツは4cm幅くらいに大きめにざく切りにする。

②たけのこ、にんじん、ピーマンを下ゆでしてあついまましばらく、ザルにあげておく。

③ごま油を入れ、弱火で肉をじっくり煎り焼きにする。

④調味料(甜面醬・さとう・甘酒)を入れ、弱火で軽く炒める。

⑤水分が少なく煮詰まってきたら、調味料(豆板醬、にんにく)を加え炒める。

(先ににんにくを入れると、こげるので今入れる。)

⑥香りが立って調味料を油が豚肉になじんできたら、にんじん、たけのこを入れ軽く混ぜる。

⑥最後に強火にし、キャベツ、ピーマンを加え、調味料(しょうゆ・みりん・酒)を加え、さっと炒め仕上げる。

☆最初は弱火でじっくり、最後は強火でサツとがポイント！

甘酒を使うと、肉がやわらかくなったり、コクのある甘味やうまみがUP！

はる 春のキャベツと魚介のエチュベ (フランス料理) りょうり

ぎょかい 魚介類 (今回はホタテやサーモン)

しおこうじ 塩 麹 30 g

キャベツ 60 g

たけのこ 50 g

しろ 白ねぎ 40 g

セロリ 40 g

にんにく 1 かけ

たかのつめ 1 こ

あぶら オリーブ油 15 g

しろ 白ワイン 15 cc

しお 塩・黒こしょう 少々

エチュベ…素材を持つ水分を活かす調理法のこと



- ①ホタテとサーモンを塩麹で最低5～6時間漬け込む。(1日ほどつけたらうま味が増す。)
- ②キャベツ、たけのこは串切り、白ネギは筒切り、セロリは角切りにする。(中火)
- ③フライパンに、オリーブ油をひき、にんにく、鷹の爪を入れ、火にかける。
- ④香り付けのセロリ、白ねぎを加えソテーする。(中火)
- ⑤ホタテ、サーモンを加え片面をソテーする。(中火)
- ⑥焼き目がついたらひっくり返して、キャベツ、たけのこを入れ、白ワイン、ディルを加えて、ふたをして3分弱火で加熱する。
- ⑦ホタテ、サーモンを取り出し、キャベツ、たけのこを返して再びふたをして3分弱火で取り出す。
- ⑧皿にソースをしき、材料を盛り付け、天盛りに素揚げのにんじんとディルを飾る。

☆ブール・オレンジソース

「ブール」はフランス語で、「バター」という意味

エシャロット 10 g (らっきよでも OK)

オレンジジュース 60 cc

コンソメ 0.5 g } ☆フランスでは「フュメ」といいます。

タイム 1 本

みず 水 60 cc

なま 生クリーム 25 cc

あぶら オリーブ油 15 cc

むえん 無塩バター 75 g

しろ 白ワイン 30 cc

- ①エシャロットをみじん切りにする。
- ②エシャロット、スープ (フュメ)、白ワイン、オレンジジュースを鍋に入れ、煮る。(中火)
- ③途中、タイムを入れて3分の1ぐらいまで煮詰める。
- ④3分の1になったら、生クリームを加え、バターを少しずつ入れ混ぜて乳化させる。こしてできあがり。

キャベツのベーコン^ま巻きクリーム^に煮

キャベツ 150 g

ベーコン 130 g

たまねぎ 50 g

パスタ ^{てきりょう}適量

オリーブ^{あぶら}油 ^{しょうしょう}少々

コンソメ 1 g

^{みず}水 120 m l

^{なま}生クリーム 120 m l

^{くろ}黒こしょう ^{しょうしょう}少々



- ①キャベツを^{あら}洗い、レンジで^{かねつ}加熱する。(500wの場合^{ばあい ふんていど}2分程度)
- ②キャベツの粗熱をとり、棒状に巻き、さらにベーコンで^ま巻き、パスタで^と止める。
- ③鍋にオリーブ^{あぶら}油を入れ、ベーコンを^や焼くように中火で^{ちゅうび}炒める。
- ④コンソメ、^{みず}水、^{なま}生クリームを入れ、^{ふっとう}沸騰したら^いふたをして^{よわび}弱火で8～10分^{ふん}煮る。
- ⑤^{くろ}黒こしょうで^{あじ}味を^{ととの}調えて^{できあ}出来上がり。
- ⑥^{うつわ}器に盛り付け、^もパスタを^そ添える。

☆^{はる}春ごろには、「^め芽キャベツ」という^{しゅるい}種類のキャベツが^{でまわ}出回ります。

^め芽キャベツをベーコンで^ま巻いてみてもおいしいですよ！