



七草で健康を祈る

ふんわりと白い衣にかかったすずしろあんで、雪の合間からのぞく青菜を表現。競り合うように群がって生えることから名が付いたせりは、特にこの時期がおいしい。白味噌仕立ての汁には、寒さの中でもしっかりと花咲く梅の花が顔を出している。

③ 鰯の白扇揚げすずしろあん

- 【材料】
 鰯 50.00g
 塩 0.30g
 片栗粉 2.00g
 油 5.00g
 〈すずしろあん〉
 大根(すずしろ) 10.00g
 大根(すずしろ)の葉 5.00g
 片栗粉 2.00g
 ○合わせ出汁
 水 30.00g
 昆布 0.15g
 鰹節 0.30g
 ○調味料
 砂糖 7.00g
 薄口醤油 5.00g

- 【作り方】
 ① 鰯は塩で下味をつけ、片栗粉をまぶして揚げる。
 ② 大根は1.5cmの長さの細切り、大根の葉は3mm幅に切る。
 ③ (2)を合わせ出汁で炊き、調味料を加え片栗粉でとろみをつける。
 ④ (1)に(3)をかける。

※この他に、牛乳がつかます

④ 白味噌仕立香梅餅と里芋入り

- 【材料】
 〈香梅餅〉
 白玉粉 16.00g
 ビーツ 3.50g
 絹ごし豆腐 6.00g
 梅肉 1.60g
 ○合わせ出汁 A
 水 40.00g
 昆布 0.20g
 鰹節 0.40g
 ○調味料
 塩 0.60g
 淡口醤油 1.20g
 本みりん 3.60g
 〈白味噌仕立〉
 里芋 30.00g
 にんじん 15.00g
 ぶぶあられ 2.00g
 白味噌 10.00g
 ○合わせ出汁 B
 水 150.00g
 昆布 0.75g
 鰹節 1.50g

- 【作り方】
 ① ビーツは皮をむいてきざみ、茹でる。赤く色のついた茹で汁を冷ましておく。
 ② 白玉粉に豆腐と梅肉、ビーツの茹で汁を加えてこねる。
 ③ (2)を丸めて茹で、合わせ出汁 A と調味料を混ぜた八方出汁に浸す。
 ④ にんじんは薄く切って梅型に型抜きし、茹でる。
 ⑤ 里芋は皮をむき一口大に切る。
 ⑥ 合わせ出汁 B で(5)を炊き、白味噌を加える。
 ⑦ お椀に(3)(6)を入れ、(4)とぶぶあられを飾る。

華やか衣でお祝いを

春を告げる祝い魚として、古来より珍重されてきた鯖。若肌のようにしっとりとした薄桜色の身に、色彩豊かなぶぶあられの揚げ衣をまとわせれば、成長著しい晴れ着姿の少女たちを思わせる艶やかさに。



① 鯖のひなあられ揚げもろみあん

- 【材料】
 鯖 50.00g
 もろみ調味料 5.00g
 薄力粉 3.00g
 卵白 3.00g
 ひなあられ 6.00g
 油 5.00g
 片栗粉 0.50g
 ○合わせ出汁
 水 20.00g
 昆布 0.07g
 鰹節 0.27g
 ○調味料
 薄口醤油 1.00g
 もろみ 1.00g

- 【作り方】
 ① 鯖をもろみ調味料につける。
 ② (1)の鯖に薄力粉をまぶし、溶いた卵白にくぐらせて砕いたひなあられをまぶす。
 ③ (2)を170°Cの油で揚げる。
 ④ 合わせ出汁に調味料を加え、片栗粉でとろみをつける。
 ⑤ (3)に(4)をかける。

② 菜の花と大豆の炒り玉子

- 【材料】
 大豆水煮 9.00g
 菜の花 8.00g
 油 0.50g
 卵 20.00g
 ○調味料
 砂糖 1.00g
 塩 0.20g

- 【作り方】
 ① 大豆と2.5cm幅に切った菜の花を油で軽く炒める。
 ② (1)に溶いた卵を加え、さらに炒める。
 ③ 調味料を加える。

※この他に、御飯・牛乳がつかます

③ わかめ大根にんじんの赤出汁

- 【材料】
 大根 8.00g
 にんじん 5.00g
 塩蔵わかめ 3.00g
 ○合わせ出汁
 水 150.00g
 昆布 0.50g
 鰹節 2.00g
 ○調味料
 赤味噌 8.00g
 本みりん 2.00g

- 【作り方】
 ① 大根、にんじんはいちょう切りにする。
 ② わかめは水でもどして1.5cm幅に切る。
 ③ 合わせ出汁に本みりんを加えて(1)、(2)の順に入れ、火が通ったら赤味噌を溶く。