

# 新玉葱の さっと煮



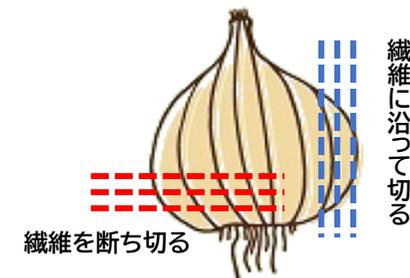
玉ねぎを切るときに、繊維を断つように切ると良いよ！



## 材料

新玉葱	1/2 個
カツオ・昆布だし	90CC
醤油	ティースプーン 1 杯
塩	ひとつまみ
片栗粉	1g

繊維の方向



## 作り方

①玉葱は、繊維を断つように薄く切る



②出汁に火をかけ、沸騰したら玉葱を入れる



③醤油と塩を入れて味付けし、片栗粉でとろみをつけ完成

# アスパラの 焼浸し



アスパラは、めん棒でたたくと味が染み込みやすいよ！



## 材料

アスパラ 2本  
カツオ・昆布だし 90CC  
アスパラの根元や皮、野菜のくず(例:玉ねぎの頭、キャベツの芯など)  
からとった野菜だし



## 作り方

- ①アスパラの根元や皮をとり、3等分に切る。このとき、めん棒等でたたいておくと味が染みこみやすくなる。
- ②野菜だしをとる。鍋にアスパラの根元や皮、他の野菜のくずを入れ、煮出す。
- ③アスパラを油をひかずに焼く
- ④焼目がついたら、カツオ・昆布だしと野菜だしを入れ煮込む
- ⑤器に盛り付けて完成



# 春キャベツと 白身魚のすい身 ふんわり真薯



キャベツを生のまま混ぜることにより、キャベツ本来の  
うま味や食感を楽しめるよ！



## 材料

キャベツ	500g	片栗粉	40g	昆布だし	40CC
すり身	500g	塩			
木綿豆腐	500g	胡椒			
玉ねぎ	1個(250g)	サラダ油(揚げ油)			
卵	2個	麵つゆ(市販)			



## 作り方

- ①キャベツは粗みじんにする。豆腐は2～3時間重しをして水分を切り(500g→250g)、そのあと裏ごしをする
- ②玉ねぎはみじん切りにし、少量の油で炒めて冷ます
- ③卵は黄身と白身に分け、卵黄は麵つゆ:水=1:6 の分量で用意した液の中に6時間つけておく
- ④すり身は、フードプロセッサーで卵白2個分、昆布だし40CCを入れ、なめらかになるまで混ぜる
- ⑤器に刻んだキャベツ、玉ねぎ、すり身、豆腐を混ぜ、片栗粉と塩胡椒を入れ混ぜる
- ⑥一口大の大きさにとり、片栗粉をまぶし、170度の油に2分半揚げる
- ⑦器に盛り付け、お好みで麵つゆに入った黄身につけて食べる



# 春キャベツと 浅利の潮汁



- ①キャベツは、ラップをしてレンジで加熱することにより、栄養を逃がさず甘みが増すよ！
- ②キャベツとだしは、別々に調理する(出汁で煮ない)



## 材料

キャベツ	200g	日本酒	大さじ2と 50CC
殻付き浅利	10個	粗塩	
昆布だし	(水 500CC、昆布 4g)		
人参			
長ねぎ			



## 作り方

- ①キャベツを大きめにざく切りし、皿に入れて軽く塩を振り、日本酒大さじ2を入れる。ラップをし、レンジ(500W)で3分加熱する。
- ②人参は彩で好みの形に包丁する。  
長ねぎは皮のみを細切りにし、水にさらしよくもむ。
- ③浅利は砂出しし、昆布だしに入れ、日本酒 50CC と粗塩を加えてひと煮立ちさせる。
- ④お椀にキャベツ、浅利、人参、長ねぎを盛り付け、汁を張る

