

平成 29 年度 西条旬菜めぐり



☆アスパラごはん (4人分)

【 材料 】

米	2合
とうもろこし	1本
塩	少々
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
アスパラガス	5本

【作り方】

- ① 米を洗う。
- ② アスパラガスは1cm長さの小口切りにし、塩ゆでにする。
- ③ とうもろこしは粒をそぎ切りにし、ほぐす。
- ④ 米に調味料を加えて水加減をし、とうもろこしを入れて炊く。
- ⑤ 炊きあつたごはんによでたアスパラガスを混ぜる。



☆ピーナッツかぼちゃの冷製スープ (4人分)

【 材料 】

ピーナッツかぼちゃ	1/2 個
コンソメ	大さじ1
牛乳	500 cc
生クリーム	50 cc
塩・こしょう	少々
ピンクペッパー	少々

【作り方】

- ① かぼちゃは皮と種を取って1cm幅のいちよう切りにし、たっぷりのお湯でゆで、ザルにあげる。
- ② かぼちゃと牛乳をミキサーにかけ、鍋にうつして加熱する。
- ③ コンソメと塩・こしょうで味を整えたら、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし、器に注いで、お好みでピンクペッパーをふる。



☆なすじゃこカツ (4人分)

【 材料 】

絹かわなす	1/2 個
じゃこすり身	100g
押し豆腐	50g
玉ねぎ	1/4 個
たまご	1/4 個
酒	小さじ1
みそ	小さじ1
小麦粉	20g
たまご	1/2 個
パン粉	適宜
揚げ油	適宜



【作り方】

- ① なすは1cm幅の輪切りにする。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、じゃこすり身・押し豆腐・たまご・酒・みそとよく混ぜ合わせる。
- ③ なすに②をのせて、小麦粉・たまご・パン粉をつけ、油で揚げる。

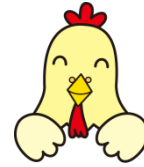


☆花しゅうまい (4人分)

【材料】

豚ミンチ	100g
鶏ミンチ	80g
玉ねぎ	1/4 個
干し椎茸	1 枚
塩	少々
こしょう	少々
淡口しょうゆ	小さじ 1
ごま油	小さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
かたくり粉	大さじ 1
とうもろこし	1 本
スイートフライズ	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1
淡口しょうゆ	小さじ 1
砂糖	大さじ 1

【作り方】



- ① 干し椎茸は水で戻して、みじん切り、玉ねぎもみじん切りにする。
- ② とうもろこしはそぎ切りにし、ほぐしておく。
- ③ ①とひき肉・調味料を混ぜて丸め、とうもろこしをまぶして蒸す。
- ④ スイートフライズとケチャップ・しょうゆ・さとうを混ぜ合わせて、ソースを作る。
- ⑤ 皿にソースを敷いて、その上に蒸しあがった花しゅうまいを盛り付ける。



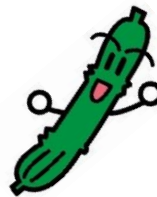
☆ごまあえ (4人分)

【材料】

小松菜	100g
キャベツ	150g
ごま	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
淡口しょうゆ	大さじ 1
みりん	少々

【作り方】

- ① 小松菜とキャベツは1cm幅に切り、ゆでて水にとり、軽くしぼる。
- ② ごまは炒って半ずりにする。
- ③ ①と②・調味料を入れて混ぜ合わせる。



☆西条のキューちゃん (作りやすい分量)

【材料】

きゅうり	5 本
塩	小さじ 2
しょうが	1 片
鷹の爪	1 本
淡口しょうゆ	大さじ 2
砂糖	大さじ 2
酢	大さじ 2
みりん	小さじ 1
ごま	大さじ 2

【作り方】

- ① きゅうりは5mm厚さの輪切りにし、塩をしてしばらく置き、軽く絞る。しょうがはせん切り、鷹の爪は種を取って小口切りにする。
 - ② 鍋に①のきゅうり、しょうが、鷹の爪と調味料を入れて、水気がなくなるまで煮て、ごまをふる。
- ★ 冷蔵庫で1週間は保存できます。



☆マンゴーアイス&ブルーベリーアイス (4人分)



【作り方】

- ① 冷凍マンゴー(ブルーベリー)は解凍する。
- ② アイスクリームにマンゴー(ブルーベリー)をつぶしながら混ぜ込み、冷凍庫で固める。
- ③ マンゴーアイスとブルーベリーアイスを器に盛り付ける。

アイスクリーム	1/4パック
冷凍マンゴー	50g

アイスクリーム	1/4パック
冷凍ブルーベリー	g

*アイスクリームはファミリーパックです。