



サラダ大根の甘酢漬けを花に見立てて華やかに

春の行楽弁当

芽吹きのお弁当、お弁当をもって外へ出かけませんか？旬の食材と発酵食品を使った、おいしく華やかな行楽弁当を、料理家の相原ひろ香さんに寄せてもらいました。

料理家

相原ひろ香



春満開の炊き込みごはん

＜材料＞

- 米…2合
 - 桜エビ…大きじ2
 - 釜揚げしらす…大きじ3
 - 冷凍むぎ枝豆… $\frac{1}{2}$ カップ
 - 白だし…大きじ3
 - 酒…大きじ1
 - 水…適量
 - 塩…ひとつまみ
- ＜作り方＞
- 1 米を研ぎ、20分程ざる
 - 2 炊飯器に米、白だし、酒を入れ、2合の目盛りまで水を入れてひと混ぜする。
 - 3 桜エビを加えて炊く。
 - 4 炊き上がった後、釜揚げしらすと枝豆を加えて切り混ぜ、15分ほど蒸らしたら完成。

色鮮やかな炊き込みご飯と野菜たっぷりのおかず

芽キャベツのスパイシー肉団子

＜材料＞

- 芽キャベツ…4個
- 合いびき肉…150g
- オイスターソース…小さじ1
- しょうゆ…小さじ2
- A カレー粉…小さじ1

＜作り方＞

- 1 芽キャベツは根元に十字の切り込みを入れ、さつと水にくぐらせ、ラップをして電子レンジで30秒加熱。
- 2 ボウルに肉団子の材料Aを混ぜ合わせ4等分にする。
- 3 ①の粗熱がとれたら表面に米粉をまぶし、肉

サラダ大根の甘酢漬

＜材料＞

- サラダ大根(赤)…1本(約300g)
 - 酢…100cc
 - 砂糖…70g
 - 昆布…適量
- ＜作り方＞
- 1 サラダ大根はスライス1で2mm厚さにスライスし、塩(分量外)をふって20分置く。
 - 2 小鍋に酢・砂糖を合わせ、軽く沸騰したら火を止め、小さくカットした昆布を入れる。

スナップエンドウとツナのみそ和え

＜材料＞

- スナップエンドウ…10本
 - ツナ缶… $\frac{1}{2}$ 缶
 - みそ…大きじ1
 - きび糖…小さじ1強
 - しょうゆ…小さじ $\frac{1}{2}$
 - みりん…大きじ1
 - 白ごま…適量
- ＜作り方＞
- 1 スナップエンドウは筋を取り、塩を加えた熱湯でサッとゆでる。
 - 2 ツナ缶は油を切り、調味料と混ぜておく。
 - 3 水気を切った①を合わせて白ごまをふって完成。

青のりだし巻き卵

＜材料＞

- 卵…3個
 - 白だし…小さじ2
 - 水…大きじ3
 - 片栗粉…小さじ1
 - 青のり…大きじ1
 - 油…適量
- ＜作り方＞
- 1 卵を溶きほぐし、白だしを加えてよく混ぜる。
 - 2 卵焼き器を中火で熱し、油を注ぎ全体に行き渡らせる。卵液を流す都度よくかき混ぜながら、数回に分けて卵焼き器に注ぎ焼き、端から巻いていく。

＜盛り付けのコツ＞

- サラダ大根の甘酢漬けは半月型に切り重ねて巻く、おかずの隙間に詰めると彩りが良くなる。
- サラダ大根とスナップエンドウの残りをチューリップに見立ててごはんに飾る。
- 甘酢漬けの酢をご飯に少量混ぜると酢飯風に。ほんのりピンクに色づき、華やかになる。

あいらひろか/発酵料理家。味噌・発酵・グルテンフリーをベースにした食事からの健康づくりを提唱。神奈川県健康増進事業にも発酵の専門家として参加。おいしく食べながら、美しく健康をかなえる料理レッスンはオンラインにも対応。 <https://hrlink/hiroka222>

編集部

から



塔本シスコ《春の庭》1990年 世田谷美術館蔵

世田谷美術館コレクション選 緑の惑星 セタビの森の植物たち

森あざやかな花々、野菜の一つひとつが故郷の風景など、植物をモチーフにした作品は多い。油彩、屏風、掛軸、版画、工芸、写真、スケッチなどジャンルも多彩で、親子で楽しむワークショップも開催。館は公園の一角にある。自然散策といっしょに楽しもう。

◆開催中(4月13日(日) 東京・世田谷美術館1階展示室(世田谷区砧公園内) / 開館時間: 10時~18時(入場は17時半まで) / 月曜日休館 / 入場料: 一般500円他 / 問合せ: 03-3415-1601

文化情報

美術

春の息吹を感じられる早春、さまざまな手法で植物を表現した作品のコレクション展が開催中だ。奥深い

食物繊維やミネラルが豊富なワカメが主役のレシピです。

材料(2人分) 豚ロースしゃぶしゃぶ用10枚、塩蔵ワカメ30g、長ネギ $\frac{1}{2}$ 本、小麦粉適量、ごま油大きじ $\frac{1}{2}$ 、スナップエンドウ10本、梅干し(10%塩分のもの)1個、A(片栗粉小さじ $\frac{1}{4}$ 、みりん大きじ1、しょうゆ小さじ1強、酒・水各大きじ1)

作り方 ①ワカメはさつと洗い、たっぷりの水に約5分つけて戻す。長ネギは小口切りに。梅干しの種を取ってたたき、Aを混ぜて梅だれをつくる。②豚肉は2枚を少し重ねて広げ、5等分にしたワカメとネギをのせて、手前から巻く。残りも同様にし、全体に小麦粉を薄くまぶす。



③ごま油を中火で熱したフライパンに②を並べ、転がしながら全体に焼き色がつくまで焼く。④スナップエンドウを加えふたをし2~3分蒸し焼きにする。ふたをとり、梅だれを加えて鍋をゆすりながら照りがつくまで弱めの中火で焼く。半分に切りスナップエンドウと器に盛る。 ■1人分287kcal、塩分1.7g

〈月1回〉

旬レシピ

豚肉のわかめロール・梅だれ焼き

管理栄養士・料理家 金丸絵里加

東電の福島原発事故への責任を免罪する最高裁判決に強い憤りを感じます。東電と国、巨大弁護士事務所が指摘される中、彼らが最も恐れるのが世論。仲間をふやし、声をあげましょう。(ま