



第35回 ナリタヤ旬彩キッチンDAY

2019年2月



2月テーマ 『ひなまつり』

<菜花のサラダずし>

材料食材(4人分)／ 2.5合、菜花1把(150g)、きゅうり1本、ミニトマト8個、
 サラダ菜小12枚、スライスチーズ4枚、かに風味かまぼこ50g、
 卵(ナリタヤ平飼いたまご 島田農場)1個
 調味料／ ＊ ナリタヤ本格江戸前ずし酢100cc、錦糸卵用【砂糖小さじ1、塩少々】、サラダ油適量

<作り方>

- ① 米は洗ってかために炊く。
 - ② 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)少々を入れ、菜花の茎の部分を入れてしばらくおき、その後、先端部分を入れ色よくゆでる。
粗熱がとれたら茎は1cm幅の小口切りに、先端部分は3cm長さに切る。
＊菜花の茎が太い場合は、茎の部分を縦半分に切ってから1cm幅に切る。
 - ③ きゅうりは縦4本に切り、さらに1cm幅に切る。ミニトマトは4等分に切る。
 - ④ チーズは4枚を重ねて1cm角に、かに風味かまぼこも1cm角に切る。
 - ⑤ 錦糸卵を作る。
1. 卵を溶き、分量の調味料を加え混ぜる。
2. フライパンを火にかけ薄く油をひき、温まったら①の溶き卵を入れてフライパンを傾けながら全体に広げていき余った分は器に戻す。
3. 中火で焼き上げ、卵のふちがフライパンからはがれてきたら、菜箸を下に通して持ち上げて裏返し、反対側も軽く焼く。
4. 冷ました後半分は切って、重ねてくるくる巻き3～5mm幅の細切りにする。
 - ⑥ 炊き上がったご飯を大きめの器に移し、ずし酢をまわしかけ、しゃもじで切るようにまんべんなく混ぜ合わせる。ひと肌まで冷めたら、菜花の茎を加えてさっくりと混ぜ合わせる。
 - ⑦ 皿に盛り、③④⑤と菜花の先端部分を彩りよく散らす。
- ※ お好みで、えびやいくらをのせると豪華になり、さらに彩りがよくなります。



※画像はイメージです

<簡単茶碗蒸し>

材料食材(4人分)／ 卵(ナリタヤ平飼いたまご 島田農場)2個、錦爽鶏もも肉60g、しいたけ 中2枚、
 かに風味かまぼこ20g、三つ葉適量、好みで銀杏4個

調味料／ミツカンプロが使う味 白だし大さじ2弱、水320ml、鶏肉の下味しょうゆ小さじ1/2

<作り方>

- ① 鶏肉は1cm角に切り、下味用のしょうゆをもみ込んでおく。
- ② しいたけは石づきを取り3mm幅に、かにかまぼこは粗く裂いておく。三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ 卵をボウルに割り入れ、泡立てないように溶きほぐし、水と白だしを加えて混ぜ、こし器でこす。
＊こし器の代わりに、目の細かいざるでもOK。
- ④ ③の卵液を器に注ぎ、鶏肉、しいたけ、かに風味かまぼこ、好みで銀杏を入れ蓋をする。
＊蓋の代わりにアルミホイルでもOK。
＊器は、湯呑みや小さめのマグカップなど、身近にあるもので出来ます。
- ⑤ 深めのフライパンに2cm程度水を入れて沸騰させ、一度火を止め茶碗蒸しを並べてフライパンの蓋をする。
- ⑥ 火をつけ、中火で再び沸騰したら弱火にし、約10分加熱する。
(茶碗蒸しに竹串を刺して、卵液が出なければ出来上がり)上に三つ葉をのせる。

<はまぐりのお吸い物>

材料食材(4人分)／ はまぐり8個(大きい場合は4個)、三つ葉適量、昆布5cm

調味料／水400ml、酒小さじ2、塩小さじ1/2、しょうゆ適宜、好みで生姜のしぼり汁適宜

<作り方>

【下準備】

- ・はまぐりは、3%の食塩水(500mlの水に対し塩大さじ1の割合)で1時間以上砂抜きしておく。
- ・分量の水に昆布をつけておき、1時間経ったら昆布を取り出しておく。

- ① 砂抜きしたはまぐりを、流水でこすり洗いのする。
- ② 三つ葉は3cm長さに切る。
- ③ 鍋にはまぐりと水を入れて火にかけ、殻が開いたらアクをすくう。
- ④ 酒、塩を加え、味見をしながらしょうゆを加えて、味をととのえる。お好みで生姜のしぼり汁を加え、火を止めて三つ葉を加える。

<いちごのムース>

材料食材(4人分)／ ハウスフルーチェ(イチゴ)1箱(200g 加え、火を止めて三つ葉を加える。

ホイップクリーム100ml、いちご25個程度(上に乗せる分12個、残りは中に入れる)
 ミントの葉など(飾り用)

<作り方>

- ① いちご(上に乗せる分)は半分は切る。残りは1個を4等分に切る。
- ② ボウルにフルーチェを入れ、冷えた牛乳を加えてスプーンで手早く混ぜる。
- ③ ②にホイップクリーム3/4量を少しずつ加えて混ぜ合わせ、中に入れるいちごを加え、器に分けて流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
＊ホイップクリームは、小さい泡だて器を使うときれいに混ぜられます。
- ④ 半分に切ったいちごを上に乗せ、ホイップクリームをしぼる。
＊ ミントの葉などを飾ると、彩りがよくなります。

品名	2019年2月1日(水) 栄養成分表					
	エネルギー	たんぱく質	脂質	糖質	食塩相当量	水分
菜花のサラダずし	1,200	14.0	8.0	92.0	2.0	2.0
簡単茶碗蒸し	70	7.0	3.0	2.0	1.0	1.0
はまぐりのお吸い物	12	1.1	0.1	1.4	0.3	0.3
いちごのムース	180	2.2	11.2	23.1	0.4	0.4
合計	1,462	24.3	22.3	118.5	3.7	3.7
注: 1						
注: 2						
注: 3						
注: 4						
注: 5						
注: 6						
注: 7						

※栄養計算は裏面にも載せています。

SV・栄養価(1人分)						
献立		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
菜花のサラダずし	主食:2、副菜:2 牛乳・乳製品:1	524	14.8	8.9	92.8	2.6
簡単茶碗蒸し	主菜:1	74	7.7	3.4	2.5	1.2
はまぐりのお吸い物	主菜:0.5	12	1.1	0.1	1.4	0.9
いちごのムース	果物:1、牛乳・乳製品:0.3	197	2.2	11.2	23.1	0.4
	(計)	807	25.8	23.6	119.8	5.1
	主食:2					
	副菜:2					
	主菜:1.5					
	牛乳・乳製品:1.3					
	果物:1					