

冬の間眠っていた芽も顔を出し、野山の緑もきれいな頃となりました。
これから美味しい春がやってきます。旬の野菜レシピをご紹介します。この時期にしか食べられない旬の独特な香りや風味をぜひお楽しみ下さい。

材料 (4人分)

米 2合
だし昆布 適宜
すし酢 50~60ml
かんぴょう 4g
干しシイタケ 8g
茹でたけのこ 60g
さとう 小さじ1
淡口しょうゆ 小さじ1と2/3
だし汁 適宜
厚焼き卵 4切れ
きゅうり 60g
でんぶ 適宜
紅しょうが 適宜
刻みのり 適宜

作り方

- ① 米はだし昆布を入れて炊く。
- ② かんぴょうと干しシイタケは水で戻して薄切りにし、茹でたけのこも同様に切る。
- ③ 鍋にさとう、淡口しょうゆ、だし汁を入れて、かんぴょう・干しシイタケ・茹でたけのこを入れて煮る。
- ④ ご飯が炊けたらすし酢を混ぜる。
- ⑤ ④に③を混ぜ、器に盛る。
- ⑥ あらかじめ作っておいた厚焼き卵と繊切りにしたきゅうりをのせ、でんぶと紅しょうがと刻みのりを天盛りにする。

春山散らし



春の野山をイメージした華やかな散らし寿司です。

栄養科
おすすめ
レシピ

春の香り天ぷら

材料 (4人分)

うど 60g
ふきのとう 4個
天ぷら粉 20g
卵 1/3個
塩 少々
揚げ油 適宜
抹茶塩 お好み

作り方

- ① うどは皮をむき薄切りにする。
- ② ふきのとうは洗っておく。
- ③ 天ぷら粉、水(分量外)、溶き卵、塩を混ぜ合わせ衣を作る。
- ④ ③の衣でふきのとうを揚げ、うどはかき揚げにする。
- ⑤ 器に盛り、お好みで抹茶塩を添える。



アクの強いうどやふきのとうは天ぷらでいただくと苦味が和らぎます。春の香りを楽しめる一品です。