



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. たけのご飯
2. フキの白和え
3. 鯖の鍋照り焼き
(菜の花の昆布締め添え)
4. 根みつばのお浸し
5. さくら餅

1. たけのご飯

材料 (5人分)

米	3 C (500g)
水	3.6C (720cc)
酒	大さじ 3
醤油	大さじ 1
塩	小さじ 1
を含めて720ccにする	
だし	1/2 C
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
醤油	大さじ 1
茹で筍	150g
油揚げ	30g
鶏手羽	100g
木の芽	適宜

作り方

- ① 筍の穂先は長さ3cm位の縦に薄切り。下の部分は繊維に直角の薄いイチョウ切り。油揚げは熱湯を通して油抜きをし、5~6cm幅の短冊切り。鶏手羽は1cm角切り。
- ② だし1/2Cで酒大さじ1、砂糖大さじ1、醤油大さじ1を入れて①を汁気がなくなるまで煮ておく。
- ③ 米は、水加減をして、中火にかけて、吹いてきたら、②を入れ、中火の弱火にして15分ぐらい炊く。十分にむらす。
- ④ 茶碗に盛り 木の芽をあしらう。

2. フキの白和え

材料 (5人分)

ふき	200g
豆腐	1.5丁
白ゴマ	大さじ 2
だし	1/2 C
砂糖	大さじ 1
塩	小さじ 2/3
砂糖	大さじ 1.5
塩	小さじ 1/2
塩	小さじ 1~2

作り方

- ① フキは鍋の直径にあわせて切る。まな板に並べ、塩小さじ1~2をふって板刷りする。たつぷりの熱湯で3~4分位ゆでて水にとる。筋をとり、水気を切ってから3~4cmの長さに切る。
- ② だし1/2Cに砂糖大さじ1、塩小さじ2/3を加えて煮立ててから、フキを加える。醤油を少し落とす。はしで返しながらか3分程度煮ておく。煮上がったたら、汁から取り出し、汁は取っておく。
- ③ 豆腐を粗くほぐし、30秒程熱湯でゆで、ふきんに取り固く水気を絞る。
- ④ すり鉢で白ゴマを搥り、豆腐を加えてさらに搥る。砂糖大さじ1.5杯、塩小さじ1/2で調味し、固いようなら取り置いた汁で調整し、ぼったりするように延ばす。
- ⑤ ②を入れ、軽く和える。器に盛って木の芽を添える。

3. 鯖の鍋照り焼き

材料 (5人分)

鯖の切り身	5枚
	{1切れ80g}
砂糖	大さじ1
酒	大さじ2
醤油	大さじ2
サラダ油	大さじ1
菜の花	1束
塩	少々
昆布	10cm

作り方

- ① 鯖に両面、塩少々を振って15分ぐらい置く。
- ② フライパンに油大さじ1を熱し、煙が出るくらいによく熱してから一旦火からおろし、鯖の水分をよくとってから、重ならないように並べる。20秒位強火で焼き、火を弱めて2分位焼いてから裏返し、同様に焼く。後でもう一度火にかけるので魚が硬くならないようにやと火が通った位で引き上げる。
フライパンの油を捨てる。
- ③ 再びフライパンに醤油、酒各大さじ2、砂糖大さじ1を加えて火にかけて煮詰め、鯖を戻して絡める。
- ④ 菜の花を茹でて塩を少々振り、昆布をはさんで上から軽いおもしろをのせて置いておく。3~4cmに切り鯖のそばに置く。

4. 根みつばのお浸し

材料 (5人分)

根みつば	200g
削り鰹	大さじ2
醤油	大さじ1
だし	大さじ2.5

作り方

- ① 根みつばは根の部分の切りきれいにする。たっぷりの湯でゆでる。水にとって流水にさらし、3cm位の長さに切る。
- ② 醤油 大さじ1、だし 大さじ2、5をあわせて、このかけ汁の1/3でみつばを和えてから、汁気を切って器に盛り、残りのかけ汁をかけて、削り鰹をのせる。

(切り落とした根はきれいに下処理をして油で炒めてキンピラにすると全部使えますよ)

5. さくら餅

材料 (5人分)

薄力粉	100g
白玉粉	大さじ2
砂糖	25g
水	200cc
こしあん	300g
桜の葉の塩漬	10枚
サラダオイル	大さじ1

作り方

- ① こしあんを30gのだんごにしておく。さくらの葉を水にさらし、塩抜きし、ペーパータオルの間にはさんで水分をとる。
- ② 白玉粉をボールに入れ分量の水から少しづつ入れ、ぶつぶつないように、滑らかにし、残りの水と砂糖を加えて良く混ぜ、最後に振った粉を入れて良く混ぜる。
- ③ フライパンを熱し、油を薄くひいて、軽く大さじ2杯程を楕円形に薄く流し、幅5~6cm長さ10cm程になるようにスプーンの背で手早く伸ばし形を整える。
- ④ 火が通って表面が乾き透き通ってきたらさっと裏返してちよつと火をあて固く絞った布巾の上にとる。
- ⑤ ④であんを包み、さくらの葉でくるむ。