

献立名「春の白味噌汁」

材料4人分

新じゃが 100g (小さいも2個くらい)
新玉ねぎ 中1個 (200gくらい)
ベーコンスライス 2~3枚 (30gくらい)
信州白こし味噌 大さじ1 1/2
モッツアレラチーズ 一口タイプ 8個 さやえんどう 4~5枚



作り方

- ① 新じゃがは良く洗い、皮ごと5mm幅の半月切り。
- ② 新玉ねぎは縦に薄切り。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③ 鍋に玉ねぎ、じゃがいも、ベーコンの順に重ね水をヒタヒタに入れる(分量外)。蓋をして中火で蒸し煮する。沸騰したら、水2カップをを入れてフツフツしたら、5分位弱めの中火で煮る。蓋を閉め、いただくまで火を止め、蒸らしておく。
- ④ さやえんどうは1/2に斜め切り。
- ⑤ いただく直前に③を温め、ひと煮立ちしたら、さやえんどう、モッツアレラチーズを加え、火を止める。溶いておいた味噌を入れ、お椀によそう。

※好みでオリーブオイル、黒コショウなどかけても

献立名 「鮭と春野菜のフライパン蒸し・八丁味噌ソース添え」

材料4人分

野付加工・徳用北海道産秋鮭切身（1切れ×4） 人参 80g（約1/2本）
春キャベツ 200g（1/4玉） 菜の花 1/2束 酒 大さじ4（60ml）
レモン 1/2個 ☆八丁味噌 25g ☆酢 大さじ1
☆ゴマ油 小さじ1 ☆甘酒 大さじ2 ☆七味唐辛子 適量

作り方

- ① 予め、鮭は冷蔵庫内で解凍、キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 菜の花は水洗いし、5分程に漬けてシャキッとさせ、4cm位に切る。キャベツの芯は薄切り、葉はざく切り。人参はピーラーで薄切り。最後は4cm位の千切り。レモンは薄切り。
- ③ フライパンにクッキングペーパーを敷き、キャベツ、人参、鮭、レモンの順にのせ、日本酒大さじ4をかける。
- ④ フライパンに蓋をし、中火で10分加熱。
- ⑤ その間に☆の材料の八丁味噌ソースを作る。味噌に酢、甘酒を加えて溶き、最後にごま油。鮭の色が白っぽくなったら、菜の花を加え、色が冴えたら火を止める。
- ⑥ 蒸し上がったら、それぞれの皿に取り分ける。
頂くときに、八丁味噌ソース添える。

※メインは鱈、タラ、赤魚、鶏肉、豚肉もよい。
八丁味噌はソースはドレッシングや 炒め物にも



献立名「焼きアスパラごはん」

材料 3～4人分

米 2合 グリーンアスパラガス 200g
塩 小さじ2/3 菜種油 大さじ1 黒コショウ 適量

作り方

- ① お米を洗い15分浸水後、ザルにあげて炊飯器の目盛り通りに炊く。
- ② アスパラガスは洗って、根元の堅い部分はピーラーで皮をむき。ポキッと折り、小口切り。残り1cm程度、穂先は2cmに切る。
- ③ ごはんが炊き上がり、蒸らしの時間になったら小さめのフライパンに菜種油をひき、アスパラガスを広げ、強火にかける。触らずに焼き目が付くまで待つ。塩をして、焼き色が付いたらざっと返す。好みに黒コショウを振る。
- ④ 炊きたてのごはんの上に、④をのせて頂く。



献立名「春の甘酒ぷりん（いちごソース）」

材料4人分

酒蔵の甘酒（ストレート） 250ml 無調整豆乳 200ml
粉寒天 2g いちご 5個くらい いちごジャム 大さじ2
※準備：甘酒を室温に戻しておく



作り方

- ① 鍋に粉寒天、豆乳を入れてよく混ぜたら、中火にかける。常にヘラで混ぜ、フツフツと沸騰したら、弱火にする。その後も混ぜながら3分ほど加熱する。
- ② ①に常温に戻した甘酒を少しずつ、かき混ぜながら入れ、滑らかになるまでよく混ぜる。
- ③ 器に②を等分に分け、粗熱が取れるまで冷ます。
- ④ いちごは小さい角切りにして、いちごジャムと合わせてソースの完成。
③④とも冷蔵保管。
頂くときに④をかける。