

春野菜のホットサラダ

かつおのたたき

かつお	大きめ1節
葉生姜	1～2束
しそ(大葉)	10枚
葉ねぎ	1/2束
大根おろし	1/2本
にんにく	1片
サラダ油	大さじ1～2
塩	少々
酢又はかんきつ酢	小さじ1～

ポン酢

葉生姜は千切り、しそは千切りにしてさらしておく、葉ねぎは小口切りにしておく、にんにくはスライスしておく。

かつおに塩を少々振る。フライパンを火に掛け、サラダ油をひき暖めておく。ボールに氷水を用意しておく。

のフライパンを強火にして、皮目を下にして焼く、皮に焼き目がついたら裏返して焼く、身の全体が白くなるように焼く。

中まで火が通らないよう身の表面が白くなったら、用意してあった氷水で冷やす。

の水気をペーパータオルなどでよくふきとり、小さじ1～の酢又はかんきつ酢などを全体にふりかけ、包丁の腹で軽くたたき、1cm位の厚さに切る。

器にかつおを盛り、を彩りよく載せていく、全体にポン酢をまわしかける。



海老	8尾
春キャベツ	1/4個
絹サヤ	12本
アスパラ	3本
マヨネーズ	大さじ3
牛乳	大さじ3
ニンニク	1片
粒マスタード	適宜
昆布茶	小さじ1

海老は分量外の酒で洗って、皮を取り、背の方から包丁を入れ切る、軽く塩胡椒を振っておく。

キャベツは、ざくきり、絹サヤは筋を取り、アスパラは、袴を取り、斜めに切る。

フライパンに水大さじ3、昆布茶小さじ1を入れ、キャベツ、アスパラをのせ、火に掛ける。野菜の色が変わったら、海老を入れ、蓋をして、弱火で、海老が赤くなったら、絹サヤを入れる。火が通ったら、器に取る。

Aを作り、和える。



ふきと豚肉のピリ辛煮

ふき	350g
豚	150g
干し椎茸	2枚
ネギ	1/2本
生姜	1片
トウバンジャン	小さじ1
スープ	1C
酒	大さじ2
砂糖	小さじ2
醤油	大さじ2

塩	少々
胡麻油	小さじ1
片栗粉	適宜

ふきは茹で、皮をむき、4 cm丈に切る。

豚肉は一口大に切り、軽く塩を振る。椎茸は千切りにする。

ねぎ、生姜はみじん切り、残りのねぎは白髪ねぎにする。

鍋に油をひき、トウバンジャンを炒め、ねぎ、生姜を炒め、豚肉、ふき、スープの順に入れ、沸騰したら調味料を入れ、椎茸を加え、混ぜながら、炒め煮、片栗粉を入れ、火を止め、胡麻油を周りから入れる。

