

# かんたんレシピで 気軽に作ろう!

## 春!節目の季節に

## ぴったりなレシピ

3月放送分レシピ

### 炊きおこわ



【材料：4人分】

もち米・・・2.5カップ  
米・・・0.5カップ  
あずき・・・1/3カップ  
塩・・・小さじ1・1/2  
酒・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ1  
あずきのゆで汁  
水 合わせて3カップ

### 作り方

- ① もち米と米と一緒に洗い、30分くらいザルにあげておく。
- ② あずきは洗い、2倍くらいの水を加え、煮立ったらゆでこぼし、もう一度同量の水を加えて煮る。再び煮立ったら、弱火にして、固めにゆでる。火を止めて10分おく。
- ③ あずきをザルにあげ、米と混ぜる。
- ④ ゆで汁は何度か玉じゃくしてすくい、空気に触れさせて色を濃くする。
- ⑤ 炊飯器に、もち米・米・あずき・塩・ゆで汁・(水)・酒・みりんをいれ、普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら、10分くらい蒸らし、盛り付ける。

### 鯛の姿焼き



【材料：4人分】

鯛・・・・・・1尾(500g)  
塩・・・・・・・・小さじ2  
(鯛の重量の2~3%)

#### <付け合せ>

はまぐり(砂抜き済み) 大8個  
塩(化粧塩用)・・・・・・ 適量  
たらの芽・・・・・・・・ 8個  
だし汁・・・・・・・・ 少々  
醤油・・・・・・・・ 少々

### 作り方

- ① 鯛の下ごしらえをする。  
・うろこを取り、えらを除き、腹に切込みを入れて内臓を除く。  
・水で洗い、水気をふきとる。両面に塩をふり、約20分おく。
- ② はまぐりは、ちょうつがいの部分を切り落とす。
- ③ たらの芽はゆでて、だしとしょうゆで軽く煮ておく。
- ④ オープンで焼く。  
・化粧塩を用意する。胸びれと尾びれにはアルミホイルを巻く。  
・はまぐりをさっとゆらし、上側の殻を化粧塩に押し付ける。  
・250度のオープンで、15~20分焼く。  
・5~6分て、はまぐりが焼けたら、取り出す
- ⑤ 盛り付け。はまぐりは上側の殻を開ける。

### 春の含め煮



【材料：4人分】

姫たけのこ・・・150g  
うどん・・・1本(400g)  
ふき・・・・・・・・100g  
さやえんどう・・・12枚  
にんじん・・・・・・・・少々  
だし汁・・・・・・・・2カップ  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
みりん・・・・・・・・大さじ2  
塩・・・・・・・・小さじ2/3  
薄口しょうゆ・大さじ1/2

### 作り方

- ① 材料の下ごしらえをする。  
・姫たけのこは熱湯にサッととおす。  
・うどんは5cmに切り、皮を厚めにむいて、酢水にさらす。  
・ふきは鍋に入る長さに切り、まな板の上で塩をまぶしつける。  
・さやえんどうは筋をとり、サッとゆでる。  
・にんじんは桜の型でぬく。(12枚くらい)
- ② 鍋にだし汁と調味料を入れ、たけのこ・うどん・ふき・にんじんを区切りをし、落とし蓋をして、中火で10分煮る。鍋きりをして煮る。
- ③ さやえんどうを加えて、弱火で2~3分煮て、火を止める。

### 寄せ卵のすまし汁



【材料：4人分】

一番だし・・・4カップ  
塩・・・・・・・・小さじ1  
薄口しょうゆ・小さじ1  
卵・・・・・・・・3個  
だしをとった後の昆布  
水・・・・・・・・3カップ  
塩・・・・・・・・小さじ1  
うどん・・・5cmくらい  
木の芽・・・・・・・・4枚

### 作り方

- ① 昆布とかつお節で、一番だしをとる。
- ② 水3カップに、だしをとった後の昆布を入れ、煮立ったら昆布を出し、塩小さじ1を加える。
- ③ 卵を溶きほくして、むら雲状に流し入れ、軽く火を通す。
- ④ 盆ザルにさらし布巾をしき、③の卵をすくい取り、熱いうちに布巾ごと巻きすて巻いて形を整える。布巾をはずして巻きすて巻きなおし、筋目がつくまでおき好みの大きさに切る。
- ⑤ うどは、皮をむき、かつらむきにして、よりうどに切る。
- ⑥ 本汁を味付けする。
- ⑦ 椀に寄せ卵を盛り本汁を張り、よりうどを入れ木の芽を吸い口にする。

### かぶの桜ピクルス



【材料：4人分】

かぶ・・・2個(200g)  
桜の花の塩漬け・・・15g  
砂糖・・・・・・・・大さじ1  
酢・・・・・・・・大さじ3  
白ワイン・・・・・・大さじ3  
塩・・・・・・・・ 小さじ1/3

### 作り方

- ① かぶは1個を12等分のくし形に切り、皮をむく。
- ② 桜の花は、サッと洗う。
- ③ 器に、調味料を合わせ、かぶを加えて、ラップをせずに電子レンジで約2分加熱する。
- ④ 桜の花を加える。  
冷蔵庫で1~2日おくと、かぶが桜色に染まって香りもつき味もなじむ。