

菜の花と鯛のカルパッチョ



《材料：2人分》

鯛(刺身用さく) 150g
塩 少々
菜の花 1束
塩 少々
A
だし 1カップ
しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1

練りがらし 小さじ1
オリーブ油 大さじ1
塩昆布 10g
白ごま 小さじ1
桜の花の塩漬け 適宜

【1人あたり 642円 エネルギー 227kcal 塩分 2.25g】

①つけ地をつくる
鍋に【A】を入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせたら火から下ろす。
そのまま冷まし、練りがらしを加えて溶き混ぜる。

②菜の花をゆでる 菜の花は根元を2cm切り落とし、
塩を入れた熱湯に根元から入れて20～30秒間、堅めにゆでる。
氷水につけ、水けをしっかりと絞る。

③菜の花の味つけをする 菜の花を①につけて30分以上おく。
軽く汁けを絞って2cm長さに切り、ボウルに入れる。
オリーブ油を加えてあえる。

④鯛を切って盛りつける
鯛は一口大のそぎ切りにして器に並べ、塩を振る。
汁けをきった③をのせる。塩昆布を散らし、白ごまをふる。
もどした桜の花の塩漬けを飾る。

春の訪れを告げる、上品な味わい

菜の花のピカタ



《材料：2人分》

菜の花 1/2束(100g)
塩 少々
卵 1個
粉チーズ 大さじ1

バター 15g
塩 少々
レモン 適宜

【1人あたり 138円 エネルギー 123kcal 塩分 0.7g】

①菜の花は、つぼみのまわりの大きな葉を摘み取る。
塩少々を加えた熱湯で色よくゆで、すぐに冷水にとる。
水けを絞り、根元を1cmほど切り落とす。

②レモンはくし切りにする。

③ボールに卵を溶きほぐし、粉チーズを加える。

④フライパンに、バターを弱火で熱する。

⑤バターが溶けたら、菜の花を④の卵液にくぐらせてフライパンに並べ、
ときどき上下を返しながらじっくりと焼く。

⑥塩少々をふって器に盛り、レモンを絞っていただく。

粉チーズのコクがアクセント菜の花の風味が際立つピカタ

菜の花と豚肉のうま煮



《材料：2人分》

菜の花 1束(200g)
豚ロース肉(薄切り) 6枚(150g)

A
塩 小さじ1/4
片栗粉 小さじ2

しょうが 1かけ

B
だし 2カップ
しょうゆ 小さじ2
塩 小さじ1/4

【1人あたり 294円 エネルギー 234kcal 塩分 1.65g】

①菜の花は長さを半分になり、茎は太ければ縦半分に切る。
しょうがはせん切りにする。

②豚肉は半分に切って、Aの塩をふり、Aの片栗粉をまぶす。

③鍋に【B】としょうがを入れて中火にかける。

④煮立ったら①の豚肉を加えてサッと煮て、色が変わったら、
菜の花を加える。

⑤再び沸騰したら弱火にし、アクが出たら除く。

⑥ふたをして時々混ぜながら3～4分間煮る。
⇒菜の花が柔らかくなるので、早めに盛り付けましょう。

出汁と生姜の香りが漂ううま煮
菜の花のほろ苦さに豚肉のうまみがマッチ