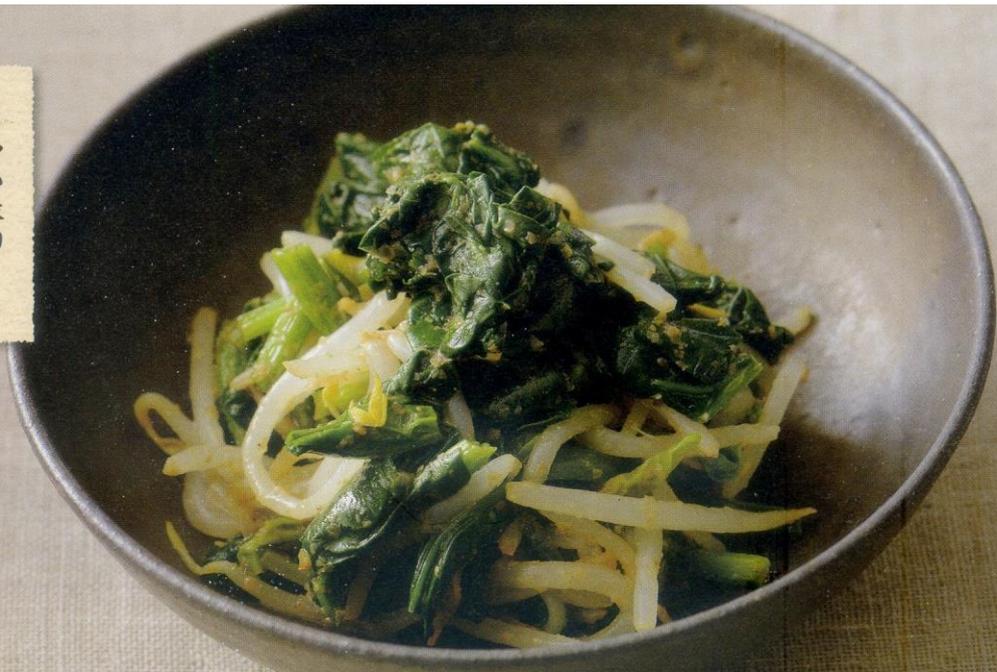


おいしく作るコツ
 ほうれんそうももやしもゆでたら水を絞りすぎないで。水分があるとあえ衣とからまりやすく、しっとりと仕上がります。



すりたてのごまが風味よくからまり、しっとりと食べやすい
ほうれんそうともやしのごまあえ

- 用意する材料 (2人分)**
- ほうれんそう…………… ½束
 - もやし…………… ⅓袋
 - 塩…………… 小さじ½
-
- ◎あえ衣**
- いり白ごま
(練りごまでもよい)
…………… 大さじ2
 - しょうゆ…………… 小さじ2
 - 砂糖…………… 小さじ1
 - みりん…………… 小さじ1

作り方

- 1** 深めのフライパンに湯を沸かし、もやしをほどよくゆでる。ざるに上げて湯をきって冷ます。
- 2** 1の湯に塩を加え、ほうれんそうを葉先から入れる。しんなりしたら返して、根元も入れる。柔らかくならたら水にとる。
- 3** ほうれんそうが冷めたら、根元から葉先に向かって水けを絞り、2~3cm長さに切る。
◆コツ 切る前に水けを絞るだけで充分。絞りすぎると、あえ衣がからまりにくくなる。
- 4** いり白ごまはすり鉢に入れて粒が消えてねっとりするまですり、ほかの調味料を加えて調味する。
◆コツ すり鉢は脚の間にはさんで固定し、ピーナッツバタ一状になるまでするとおいしい。
- 5** 4にほうれんそうを加えて菜箸でよくあえ、混ざったらもやしを加えてあえる。



◆コツ 葉から先に入れたほうが、かさが減ってゆでやすく、ゆで上がりも早い。



おいしく作るコツ

わけぎはゆでたら平たいざるなどに広げて冷ましましょう。水にとると水っぽくなってしまいます。

ちょっと一献のあてにもいい、酢みそのきいた一品

わけぎと油揚げのぬた

用意する材料 (2人分)

わけぎ.....2本



3~4cm長さに
切る

油揚げ..... 1/2枚



縦半分に切っ
て1cm幅に切る

●酢みそ

みそ.....大さじ1

米酢.....小さじ2

砂糖..... 小さじ1/2

みりん.....小さじ2

練りがらし..... 少々

作り方

1 深めのフライパンに湯を沸かし、わけぎの白いほうを入れ、続いて青い部分を入れてゆでる。色が鮮やかになったらざるに上げ、平たく広げて冷ます。



◆コツ わけぎは絞らず水けをきるだけ。こうすることで酢みそがよくからみ、しっとりと仕上がる。

2 1の湯に油揚げを入れ、サッとゆでてざるに上げて水けをきる。

3 酢みその材料はよく混ぜ合わせる。ボウルに冷ました1と2を合わせ、味をみながら酢みそを2~3回に分けて加え、よくあえる。



オーロラソースは
孫も喜ぶ味。
いろいろな野菜に合います

おいしく作るコツ
にんじんやれんこんなど、固くて火が通りにくい野菜は5mm~1cm幅と薄めに切って。野菜のゆで時間は食感のお好みで調整してくださいね。

ゆで野菜のオーロラソース

用意する材料 (2人分)

れんこん 3cm



5~7mm幅の半月切りにし、5分ほど水にさらす

にんじん 1/2本



5~7mm幅の輪切りにする

じゃが芋 1個



皮をむいて大きめの一口大に切る。芽がある場合は包丁の角で取り除く

かぼちゃ 1/8個



皮をそいで大きめの一口大に切る

ブロッコリー 4~6房



小房に分ける

●オーロラソース

マヨネーズ 大さじ2

トマトケチャップ

..... 大さじ1

マスタード 小さじ1

よく混ぜ合わせる

作り方

1 深めのフライパンにたっぷりの水とブロッコリー以外の根菜を入れて火にかけ、中火で10~15分、野菜が好みの固さになるまでゆでる。ブロッコリーは最後に加え、2~3分ゆでる。



2 ゆでた野菜をざるに上げて水けをきる。野菜を器に盛り、オーロラソースを添える。