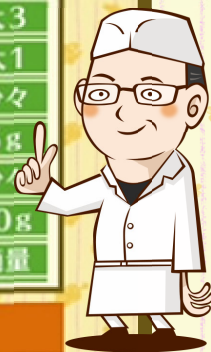


春の訪れ小鉢3種

菜の花とえびの桃酢あえ		たけのことほたるいかの新緑あえ		白魚とたららの芽の磯辺あえ	
桃(缶詰)	10g	たけのこ	1/4本	たららの芽	3本
菜の花	3本	ほたるいか	3匹	あおさのり	2g
えび	1匹	きゅうり(すりおろし)	15g	白魚(昆布締め)	10匹
黄身酢	10g	酢みそ	50g	水	大3
白髪ねぎ	適量	木の芽	1枚	酢	大1
		花びらゆり根	適量	うす口しょうゆ	少々
				砂糖	5g
				塩	少
				大根おろし	20g
				針みょうが	適量



詳しいレシピはHPをチェック！

作り方

菜の花とえびの桃酢あえ

- 1 菜の花とえびを湯通し、よく水けを切り、食べやすい大きさにカットする。
- 2 缶詰の桃を細かくたたき、水けを切る。黄身酢と桃を①に入れ、よく混ぜる。小鉢に入れ、白髪ねぎを盛りつける。

黄身酢の材料…卵黄2コ、砂糖27g、酢25ml
みりん10ml、うす口しょうゆ・塩少々



たけのことほたるいかの新緑あえ

- 3 たけのこを、ほたるいかの大きさに合わせて切る。
- 4 きゅうりをすりおろして、水けをとり、酢みそと混ぜる。③を入れ、よく混ぜる。小鉢に入れ、花びらゆり根を盛りつける。



白魚とたららの芽の磯辺あえ

- 5 たららの芽の根元や、かたい部分を包丁でそぎ落とす。サッと湯通して氷水につける。水けを切り、たて半分にカットする。

湯通しするとき、たららの芽の根元を十字に切ると、火が通りやすい！

- 6 あおさのりを水と酢につけ、ふやけたら、砂糖、うす口しょうゆ、塩すりおろした大根、昆布締めした白魚を加え、混ぜる。小鉢に入れ、針みょうがを盛りつける。

白魚は、2時間くらい昆布に挟んでおく！

