



博多じょうもんさん

今月のおすすめレシピ



筍のきんぴら

(材料) 4人分

茹で筍	300グラム(堅い部分)
A	醤油 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
ゴマ油	大さじ1
いりゴマ	適量

(作り方)

1. 筍の堅い部分を千切りにする。(好みで薄く切ってもよい)
2. フライパンにゴマ油を熱して中火で筍をいためる。
3. 2の鍋に合わせておいたAを加えて味をなじませ、焦がさないようにして水分を飛ばし、火を止めていりゴマを加える。

春菊と厚揚げの白和え

(材料) 4人分

春菊	1把(200g)
厚揚げ	1枚(200g)
人参	50グラム
A	白すりゴマ 大さじ2
	薄口醤油 小さじ1
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/2



(作り方)

1. 厚揚げは熱湯を振り掛けて油抜きをし、ペーパータオルで水気をふき取る。1.5センチ角に切ってボウルに入れフォークの先でつぶす。
2. 人参は千切りし耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600w1分加熱し冷ます。春菊は茎の太い部分は縦薄切りし、葉の部分は3~4センチ長さに切る。熱湯で茎の部分を先に茹でて透き通ったら葉先の部分を加えてサット茹でてザルにあけて流水で粗熱をとり、水気を絞る。
3. ボウルにAを入れて混ぜ合わせ1のつぶした厚揚げ、人参、春菊を加えて混ぜ合わせ和える。

※ 野菜は充分冷えてから厚揚げと混ぜ合わせる。