



館山クッキング大使  
川上文代の  
地産地消レシピ



館山市は海山の幸に恵まれ料理の食材が豊富です。新鮮で安全な地元の農水産物を味わっていただきたいと思い、各家庭で簡単にできる料理を考案しました。ぜひお試しください。  
(川上)

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>

No.4 菜の花とれんこんのきんぴら風

材料

菜の花	80g	砂糖	小さじ1
れんこん	80g	唐辛子の輪切り	
ごま油	小さじ1		少々
酒	大さじ1		
しょう油	大さじ1		



<作り方>

1. れんこんは皮をむき、厚さ3mmの輪切りにして、酢水（分量外）につける。菜の花は、水にしばらくつけてぴんとしたら長さ4cmに切る。野菜の水分をしっかりきる。
2. フライパンにごま油を熱し、れんこんを4～5分かけていためる。
3. 唐辛子と菜の花を加えて1～2分炒め、酒、しょう油、砂糖を加えて調味する。

ワンポイントアドバイス



菜の花は、水分不足でしんなりしがちです。軸を少し切って水につけて、しゃきっとさせてから使いましょう。歯ごたえも見栄えも違ってきます。

