



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.7 菜の花とじゃこの昆布和え

材料

菜の花	1束 (200g)	塩昆布の細切り 大さじ1
ちりめんじゃこ	大さじ2	
酒	小さじ1	



<作り方>

1. 菜の花は約2分塩茹でして、ざるにとり、手早くあおいで冷ます。
水分を絞り、長さ4cmに切る。
2. じゃこに酒をふりかけてラップをし、電子レンジで20秒加熱し、塩昆布と混ぜる。
3. 1と2を和えてしばらく味を馴染ませる。
約10分たったら、再度混ぜて器に盛る。

ワンポイントアドバイス



酒をふりかけたじゃこをレンジにかけることにより、じゃこの臭みが消え、身も柔らかくなり、アルコール分も飛びます。

