



じのもん野菜料理コンテスト グランプリ・レシピ



『畑の王様 春の巻・菜の花の香りソース』



じのもん

材 料



人参	40g	豆腐	50g	【菜の花ソース】
玉ねぎ	20g	◆おから	40g	菜の花（葉のみ）20g
エンドウ	8コ	◆マヨネーズ大さじ 2		（ペースト用）
ハム	2枚	◆みそ 大さじ 1		●マヨネーズ 3g
レタス	4枚	春巻きの皮 4枚		●水 4c c
		菜の花 1束（7～10本）		●白みそ 少々
揚げ油		※レタス 3～4枚		●白煎りゴマ 少々
		（※つけあわせ用）		赤パプリカ 1コ

作り方



【春巻き】

- ①人参・エンドウは、1cm位の角切りにしてレンジで30秒加熱してさます。
- ②玉ねぎは、みじん切りにし、レンジで20～30秒加熱してさます。
- ③ハムは1cmの角切りにする。
- ④レタス4枚を水洗いし水切りする。
- ⑤豆腐をマッシュし、◆と合わせる。
- ⑥①～③と⑤を混ぜ、レタス1枚でくるみ、春巻きの皮で巻く。
- ⑦油で揚げる。
- ⑧レタス3～4枚は、水洗いしてちぎっておく。
- ⑨揚げた春巻きを皿に盛り、ソース入りパプリカもおく。ちぎったレタスと、菜花も盛り付けたら出来上がり。

【菜の花ソース】

- ①菜の花をゆで、ミキサーか細かくきざむ。（葉のみ20g使用）茎と葉は4cm～5cmに切る（盛り付け用）
- ②①のきざんだ菜花と●を混ぜ合わせる。
- ③パプリカを上部1cmの所を横に切り、種をとり②のソースを入れる。

館山のブランド野菜“神戸レタス”と畑の肉とも言われる大豆食品（おから・豆腐・みそ）を沢山使って春巻きにしました。色々な食感をパリパリ、シャキシャキ、しっとり感じていただきたいです！



考案者
加藤久美子さん

事業者：アグリッシュたてやま
（館山市農産物直売所連絡協議会）

