



じのもん野菜料理コンテスト 準グランプリ・レシピ



『おらが宝袋は*豆いっぱい ♡菜花の房総和え♡』



じのもん

材料

【2人分】

◇宝袋煮 材料 A

- 油揚げ (3枚)
- かんぴょう (10~15cm 6本)
- ゆで大豆 (大さじ1)
- ゆでそら豆 (大さじ1)
- 落花生煮 (小さじ1)
- ゆで枝豆 (小さじ1)
- ハム (1枚)
- ゆでコーン (小さじ1)
- にんじん (1/3本分)
1cm 角のサイコロ状に切ってから電子レンジで1分加熱
- エンドウマメ (6本)
1cm くらいに切り電子レンジで10秒加熱

◇味付け用調味料等 B

- ピーナッツ粉 (大さじ1)
- みそ (小さじ1)
- マヨネーズ (小さじ1/2)
- しいたけ茶または昆布茶 (小さじ1/2)
- 豆腐 (できれば水気を切った押豆腐)
- 卵 (1個)
- めんつゆ (適量)

◆菜花の房総和え 材料 C

- 菜花 (1束ゆでたもの)
- ピーナッツ粉 (大さじ2)
- ゆず (みじん切りを小さじ1)
- にんじん (1/4本分を千切りか花型でぬいて電子レンジで50秒加熱)
- ピーナッツ煮 (大さじ2)
- ゆでコーン (大さじ1)

◆付け用調味料 D

- みそ (小さじ1)
- 砂糖 (適量)
- 塩 (適量)
- しいたけ茶または昆布茶 (小さじ1/2)

作り方



◇宝袋煮

各種煮豆は旬な時期に多めにゆでて冷凍保存したものが使える。

- ①油揚げを半分に切り、袋状にしてから熱湯をかけて冷ます。
- ②かんぴょうに塩少々と水を加え、もんでおく。
- ③ハムを1cm角に切る。
- ④味付け用調味料等 B を全部合わせ材料 A と混ぜ合わせる。
- ⑤①の水切りした油揚げに④を入れてかんぴょうで結んで閉じる。
- ⑥鍋に⑤を並べて適量の水とめんつゆで5~10分くらい煮る。

◆菜花の房総和え

- ①菜花をゆで、水にさらしてからしぼり、3cm くらいに切っておく。
- ②Dを全部合わせ、Cとザックリ混ぜ合わせる。

宝袋煮と和え物二つを綺麗に皿に盛り付けてできあがり。



考案者

加藤久美子さん

館山産の色々な豆をいっぱい使った宝袋煮です。食べたときにピーナッツの香りと大豆の甘みなど味わいがある煮物です。

菜花の和えものは、ゆずの香りとピーナッツの香りがそれぞれ菜花と合わさった時に春っぽい感じがします。花型にんじんも春らしいかなあ。

