

3.

畑の王様♡春の巻 菜の花の香りソース

館山
じのもん料理
コンテスト



アピール ポイント

館山のブランド野菜”神戸レタス”。甘味があって、生で食べても加熱してもシャキシャキしたレタスがとてもおいしい。そして、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。沢山の食感を（パリパリ、シャキシャキ、しっとり）かんじて頂きたいです。

材 料

A
油揚げ (3枚)
かんぴょう (10～15cm6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)
エンドウマメ (6本)
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)

C
・菜花 1束(ゆでたもの)
・ピーナッツ粉 大さじ2
・ゆず 小さじ1(みじん切り)
・にんじん 1/4本分
・ピーナッツ煮 大さじ2
・ゆでコーン 大さじ1
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>

- ①Aのにんじんを1cm角のサイコロ状に切ってから電子レンジで1分加熱、エンドウマメを1cmくらいに切り電子レンジで10秒加熱する。
 - ②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。
 - ③かんぴょうに塩少々と水を加え、もんでおく。
 - ④ハムを1cm角に切る。
 - ⑤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。
 - ⑥②の水切りした油揚げに⑤を入れてかんぴょうで結んで閉じる。
 - ⑦鍋に⑥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>
- ①Cのにんじんを千切りか花型でぬいて電子レンジで50秒加熱
 - ②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。
 - ③D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。