

つゆたく 筑前煮

初夏のシンプル和食
斉藤辰夫

1日
肉のおかず

1日目は初夏の野菜×肉のおかず。定番のおかずも、
味つけはグッと軽やかに、野菜たっぷり仕上げます。

筑前煮はひき肉を使い、短時間でも
味が出るように。ごま油で香ばしさもプラスします。



材料 (2~3人分)

鶏ひき肉…150g
春にんじん…1/2本 (100g)
新ごぼう…1本 (130g)
れんこん…1/2節 (80g)
こんにゃく…(小) 1枚 (150g)

グリーンアスパラガス (太いもの)
…3本
だし…カップ2
しょうが汁…小さじ2
●ごま油・みりん・砂糖・
しょうゆ・うす口しょうゆ
◎230kcal ◎塩分2.5g ◎20分

1 にんじんは乱切りにする。ごぼうはよく洗い、れんこんは皮をむいてともに一口大の乱切りにし、サツと水にさらして水けをきる。



3 アスパラガスはピーラーで根元の堅い皮を少しむき、乱切りにする。

4 フライパンにごま油小さじ2を入れて中火にかけ、ひき肉を炒める。



ひき肉はあまり細かくせず、少し塊を残して食べごたえを出す。

5 ひき肉の色が変わったら、1、2を加えて炒め、だし、みりん・砂糖各小さじ1/2を加える。沸いてきたらアクを取ってオーブン用の紙で落としぶたをし、弱めの中火で5分間煮る。



むらなく煮汁が行き渡って味がしみるように、落としぶたをする。

6 5にしょうゆ大きじ1/2、うす口しょうゆ大きじ1を加えて、さらに5~6分間煮る。アスパラガスを加えて1~2分間煮て、しょうが汁を加える。

秋冬によく食べる筑前煮ですが、
柔らかい春のごぼうやにんじんで
この時季らしく仕上げました。汁と一緒に食べるので、
味つけはサラッと仕上げます。
2~3日間保存できるので、汁けをきってお弁当にも。
汁が残ったら、そうめんなどに
かけてもおいしいですよ。



から揚げ 南蛮

材料(2~3人分)

鶏もも肉…1枚(250g)

生しいたけ…3枚

ピーマン…2コ

しょうが(せん切り)…15g

赤とうがらし(種とヘタを除く)…1本

A 水…カップ1
酢…カップ1/2
砂糖…大さじ2
しょうゆ…大さじ1

●塩・小麦粉・揚げ油

◎290kcal ◎塩分1.5g ◎20分*

*つける時間は除く。

1 しいたけは石づきを取り、半分に切る。ピーマンは縦半分に切り、ヘタと種を取って半分に切る。鶏肉は少し厚めのそぎ切りにする。

2 鍋にAとしょうが、赤とうがらしを入れて火にかけ、軽く沸かしてポウルなどの容器にあける。

4 フライパンに深さ2~3cmまで揚げ油を入れて165℃に熱し、鶏肉をきつね色になるまで揚げる。しいたけ、ピーマンはサツと素揚げにする。それぞれ余分な油をきる。

5 2のつけ汁に鶏肉、ピーマン、しいたけを加え、30分間ほどつける。

冬を越したこの時季のしいたけは、「春子」と呼ばれ、香りのよさが特徴。しいたけや鶏肉からのうまみを楽しむために、つけ汁にはだしは使いません。



つけ汁は水をベースにして、あっさり仕上げる。



3 ポリ袋に1の鶏肉を入れて、塩少々を加えてもみ、小麦粉適量を加えてさらにもみ込む。まず塩を加えてしっかりもむことで、味がよくなる。





材料(2人分)

牛こま切れ肉…160g

ごぼう…1/2本(65g)

ゆでたけのこ…1本(120g)

酒…大さじ2
A しょうゆ…大さじ1 1/2
みりん・砂糖…各大さじ1

白ごま…大さじ1

木の芽…適量

●サラダ油

◎400kcal ◎塩分2.0g ◎15分

牛たけ ごぼうの うま煮

コリコリのたけのこ、シャキッとした
ピーラーごぼう、そして柔らかい牛肉。
3つの異なる食感が楽しい、
甘辛味のおかずです。

1 ごぼうはよく洗い、ピーラーで長めのさがきにし、サッと水にさらして水けをきる。たけのこは一口大の乱切りにする。Aはよく混ぜ合わせておく。

ごぼうはピーラーで薄く削ることに
より、シャキッとした歯ごたえを出
す。



2 フライパンにサラダ油小さじ2を入れて中火にかけ、牛肉を炒める。肉の表面の色が変わったら、ごぼうとたけのこを加えて炒める。

3 2に混ぜ合わせたAを加え、か
らめながら2〜3分間煮て汁けをと
ばす。白ごまを加えて混ぜる。

4 器に盛りつけ、木の芽をあしら
う。