

\\ おいしく食べて  今日もスタート //

今月のあさごはん



茨城県笠間市にある
「キッチン晴人(ハレジン)」
オーナーシェフ



ながい ともかず
永井 智一

[あさごはんの献立]

- エダマメとゴボウの
オープンサンド [レシピ1](#)
- 焼きエダマメの
すり流し [レシピ2](#)
- トマトジュース

レシピ1 エダマメとゴボウのオープンサンド



材料 (1人分)

- エダマメ…………… 大さじ4
- ゴボウ…………… 1/2本
- ソース
マヨネーズ…………… 大さじ2
粒マスタード…………… 小さじ2
米酢…………… 小さじ1/2
塩・こしょう…………… 適量
- 食パン…………… 1枚
- バター…………… 適量
- 生ハム…………… 1枚
- スモークサーモン…… 2枚
- サラダ野菜、レモン… 適量

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、塩・酢(分量外)、3cmほどに切ったゴボウを入れゆでる。
- ②ゆで上げたゴボウが温かいうちに、塩(分量外)ゆでし皮をむいたエダマメと一緒にソースの材料と混ぜ合わせる(エダマメは最後に使う分を適量残しておく)。
- ③食パンを焼いて半分に切りバターを塗り、②とサラダ野菜・スモークサーモン・生ハムをトッピングし、最後に残したエダマメを散らしレモンを添えて出来上がり。

レシピ2 焼きエダマメのすり流し

材料 (2人分)

- エダマメ
(さやごと蒸し焼きにして取り出したもの)…… 大さじ4
- かつおだし…………… 1と1/2カップ
- 塩・薄口しょうゆ…………… 適量
- EVオリーブ油…………… 適量

作り方


- ①さや付きのエダマメを塩でもみ、アルミホイルで包み、トースターで15分蒸し焼きにし、さやから取り出す。
- ②①と、かつおだしをミキサーにかける。エダマメは最後に使う分を適量残しておく。
- ③②を塩・薄口しょうゆで味を調べ、器に注ぐ。仕上げにEVオリーブ油を掛け、残したエダマメを落として出来上がり。

ポイント

すり流しの濃度は、だして
お好みに調整して
ください



JA秋田なまはげ
ホームページ QRコード
スマートフォンでの閲覧にも
対応しております!



編集後記

今月の特集どうでしたか?子どもたちは慣れないながら一生懸命作業し農業体験を楽しんでいました。順調に育ち収穫の喜びも感じてもらえればと思います。(三浦)
「最近笑ったこと」へのお便りありがとうございました。先日テレビでやっていた「女性のストレスが多い都道府県ランキング」で秋田が1位でした。いっぱい笑って、ストレスを溜めこまないでほしいですね。(進藤)

