

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]**

- カブとシュンギク、  
リンゴのサラダ [レシピ1](#)
- 若鶏のゆずごしょう焼き  
みぞれあん掛け [レシピ2](#)

 **レシピ1 カブとシュンギク、リンゴのサラダ**




**材料(1人分)**

- カブ……………1個
  - リンゴ……………1/2個
  - シュンギク……………1本
  - ベーコンブロック……………100g
  - バルサミコ酢……………小さじ2
  - パルメザンチーズ……………適宜
  - クルミ……………適宜
- 【ドレッシング】**
- 米酢……………大さじ2
  - サラダ油……………大さじ4
  - オリーブ油……………大さじ2
  - 塩……………小さじ1/2
  - こしょう……………少々
  - すりおろしたマネギ……………1/4個分
  - マヨネーズ……………小さじ2

**作り方**

- ①ドレッシングの材料を合わせミキサーにかけておく。
- ②カブは半月切り、リンゴは一口大に、シュンギクは葉をちぎり(飾り用に半分ほど残す)ボウルに入れ、出来上がったドレッシング大さじ3であえる。
- ③②を器に盛り付け、炒めたベーコン、残しておいたシュンギクのをせ、バルサミコ酢とパルメザンチーズ、クルミを掛けて出来上がり。お好みでペパーリーフ(材料外)を散らす。

 **レシピ2 若鶏のゆずごしょう焼きみぞれあん掛け**

- 材料(1人分)**
- 鶏もも肉……………80g
  - 酒……………小さじ2
  - 塩……………少々
  - ゆずごしょう……………小さじ1と1/2
  - サラダ油……………適宜
- 【あん掛け】**
- かつおだし……………大さじ3
  - みりん……………小さじ1
  - 薄口しょうゆ……………小さじ1

- ナメコ……………1/4パック
- 水溶性片栗粉……………小さじ2
- カブ(すりおろす)……………1/2個
- カブの葉(小口に切った物)……………適宜

**作り方**


- ①一口大に切った鶏もも肉に酒と塩、ゆずごしょうを入れ、もみ込んで1時間ほど置く。
- ②フライパンにサラダ油をひき、弱火で鶏肉を焼き上げる。



- ③あん掛けの材料を合わせ、ナメコを入れて火を通し、水溶性片栗粉でとろみをつける。器に鶏肉を盛り付け、あんを掛け、すりおろしたカブ、小口切りの葉をあしらひ出来上がり。



**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**

いつもたくさんのお便りありがとうございます。今この編集後記を書いている時刻は午前11時30分。皆様からの「おいしい」お便りを読んで、お腹が減ってきました…(笑)。今月のなまはげファーマーズに登場した「ブチヴェール」は、火を通すと鮮やかな緑色になって料理に彩りを加えてくれます。苦みもなく和洋中何にでも合う万能高栄養価野菜、ぜひ食べてみてくださいね!(進藤)

