

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】

- 春キャベツのペペロンチーノ [レシピ1](#)
- イチゴに豆腐ソース [レシピ2](#)

レシピ1 春キャベツのペペロンチーノ

材料(1人分)

- | | | | |
|----------|---------------------------|----------|---------------|
| パスタ | 80g(たっぷりの水に1晩浸しておく※6時間以上) | 輪切りトウガラシ | 適宜 |
| ハマグリ | 100g | アンチョビフィレ | 2枚 |
| 水 | 3/4カップ | ニンニク | 1片(つぶしてみじん切り) |
| 白ワイン | 大さじ1 | オリーブ油 | 大さじ1 |
| 春キャベツ | 100g | 塩・こしょう | 適宜 |
| 小松菜 | 1/5束 | しょうゆ | 適宜 |
| ダイコン | (イチゴウ切り) 4枚 | | |
| ゆでたジャガイモ | 1/2個 | | |

ポイント

ハマグリのだし汁、水戻したパスタを事前に準備しておくで5分ほどで出来上がる時短レシピです。紫ダイコンを使っています。



作り方

- ①ハマグリ、水、白ワインを小鍋に入れ火にかけてスープを取る。
- ②フライパンにオリーブ油をひき、アンチョビ、ニンニク、輪切りトウガラシを入れ香りを移し、春キャベツ、ダイコン、小松菜、ジャガイモを炒める。
- ③鍋にたっぷりのお湯を沸かし、水戻したパスタを1分ゆでる。
- ④①と③を②に入れ、春キャベツなど具材と絡め、塩、こしょう、しょうゆで味を調え出来上がり。

レシピ2 イチゴに豆腐ソース

材料(1人分)

- | | |
|--------|---------------|
| イチゴ | 大2個 |
| ミント | 適宜 |
| 粗びききな粉 | 適宜(砕いたクルミでも可) |

【ソース】

- | | |
|----------------|------|
| 絹ごし豆腐(水切りしたもの) | 半丁 |
| 砂糖 | 大さじ1 |
| 練りごま | 小さじ2 |
| 生クリーム | 大さじ1 |
| 塩 | 一つまみ |
| 薄口しょうゆ | 少々 |

作り方

- ①ミキサーにソースの材料を全て入れ、滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
- ②器にソースをひき、半分に切ったイチゴをのせ、ミント・きな粉をあしらひ出来上がり。



ポイント

豆腐を使ったデザートソースです。酸味のある果物と合わせるとグッド。

編集後記

先日、取材に行こうと本店の外に出た瞬間、足元に違和感が。下を見ると、履いていたのは室内履きのナースサンダル…うっかり靴を履き替えずに出かけるところでした!もし私が外でナースサンダルを履いて取材しているのを見たときは、小声でこっそりと教えてくださいね(笑)(進藤)



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!


