

2023年4月 ♪ ご飯を楽しむ旬のレシピ ♪

☆ あさりご飯 ☆



〈材料〉4～5人分

米	3合
あさり（殻付き）	300g
日本酒	100cc
塩	小さじ1弱
針生姜	適量
スナップえんどう（菜の花等）	

〈作り方〉

- ① 米は洗って30分ほど浸水し、ざるにあげておく。
- ② あさは砂出しし、殻と殻をこすり合わせるように洗う。
- ③ 鍋に②と日本酒を入れ、蓋をして強火にかける。沸騰しあさりの口が開いたら火を止め、あさりと汁をわけ、あさりの身ははずす。
- ④ スナップえんどうは筋をとり塩茹でする。
- ⑤ ①の米を炊飯釜の内釜に入れる。あさりのだし汁に水を足し、3合の目盛りより少なめに（約540cc）入れ、塩小さじ1弱を加えてよく混ぜ、針生姜をのせて普通に炊く。
- ⑥ 炊きあがったら③のあさを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ スナップえんどう（菜の花等）を上のにせる。

☆ 豆腐と筍の木の芽田楽 ☆



〈材料〉4人分

木綿豆腐	2/3丁
茹筍	200g
だし汁（二番だし）	適量
塩	少々
木の芽	40～50枚

（玉味噌）約15人分

白みそ	100g
田舎味噌	10g
砂糖	32g
みりん	小さじ1
酒	小さじ2
卵黄	1/2個分（残りの卵黄1/2個は⑤で使用する）

〈作り方〉

- ① 玉味噌を作る。鍋に玉味噌の材料を全て入れ、よく混ぜる。火にかけ、焦がさないよう、絶えず木べらで鍋底をこすりながら弱火で練る。火からおろして冷ましておく。
- ② 木の芽は飾り用の8枚をとっておき、残りをすり鉢でよくする。①の玉味噌（約1/3量）を少しずつ加えてすり合わせる。
- ③ 木綿豆腐は厚みを半分に切り、キッチンペーパーに包んでおき、水気をとる。適当な大きさにカットする。
- ④ 茹筍はだし汁と塩少々で煮て、うす味をつけておく。
- ⑤ ②に卵黄（分量外）を少し入れてさらに混ぜ、③の豆腐、④の筍に適量塗り、オーブンで焦がさないように焼く。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、飾り用の木の芽をのせる。

☆うどと鶏ささみの酢の物☆



〈材料〉 4 人分		(可食部量)
	鶏ささみ	30g (1 本)
	人参	20g
	うどん	120g (1 本弱)
	わかめ	30g
	米酢	小さじ4
※	うす口醤油	小さじ2
	砂糖	小さじ2
	だし汁	大さじ1
	生姜しぼり汁	小さじ2/3

〈作り方〉

- ① ささみは筋を取って中央に切り込みを入れ、観音開きにし、塩少々(分量外)をふっておく。小鍋に入れ、酒大さじ2を加え、蓋をし、火にかける。沸騰したら弱火で汁けがなくなるまで酒蒸しにする。粗熱を取り、細かくむしる。
- ② 人参は3cm長さの千切りにし、水カップ1/2に塩小さじ1/2を混ぜた塩水に約10分つけ、しんなりとしたら布巾等で包んで水気をよく絞る。
- ③ うどは3cm長さに切り、皮を厚めにむいて拍子木形に切る。酢水に15分ほどさらしてアク抜きをし、ざるにあげ水気をきっておく。
- ④ わかめは(乾燥はしっかりともどして(やわらかい方がよい))食べやすい大きさにカットする。
- ⑤ ※を混ぜ合わせる。
- ⑥ ①～④の水分をよくとりボールに合わせ、⑤で和える。

～ 4月の献立例 ～



- あさりご飯
- 豆腐と筍の木の芽田楽
- うどとささみの酢の物
- あおさのすまし汁
- 長いもの糠漬
- 甘夏