

さばえ菜花



鯖江市

さばえ菜花   



鯖江市

も く じ

- ✿ 菜花のとろ巻き 1
- ✿ 菜花とあじのレモンドレッシング 2
- ✿ 菜花といかの梅わさびあえ 3
- ✿ 菜花と干しえびのいため物 4
- ✿ 菜花とベーコンのパスタ 5
- ✿ 菜花といか・うどのサラダ 6
- ✿ 菜花と牛肉の粒のマスタード炒め 7
- ✿ その他の簡単菜花料理 8
- ✿ 食事バランスガイド 9

■ 菜花のとろ巻き ■



材料(4人分)

菜花	1/2ワ
ねぎとろ用マグロ	200g
わさび	適宜
塩	少々
┌───────────┐	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
だし	さじ4
かたくり粉	小さじ1

作り方

- 1** 菜花は塩少々加えた熱湯で固めにゆでて手早く水にとり、薄い塩水につけてから水けを絞る。さらに形をそろえて巻きすで巻いて絞る。
- 2** ラップを20cm長さにカットして広げ、まぐろをのせて横20cm、縦12cmに広げる。巻いたとき、はみ出さないように縦の両側は少し厚みを薄くしておく。
- 3** まぐろの上に菜花をのり巻きの芯のようにのせ、手前からラップを持ち上げて巻く。さらに巻きすできっちり巻いて輪ゴムでとめ、冷蔵庫でよく冷やす。
- 4** カッコ内の材料を小なべに入れ弱火にかけ、混ぜながらとろみが着くまで煮る。
- 5** **3**をラップをつけたまま2cm長さに切り、はがして器に盛り、わさびを添え、**4**のとろみしょうゆをかける。

食生活指針

食事をたのしみましょう。一日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。

■ 菜花とあじのレモンドレッシング ■

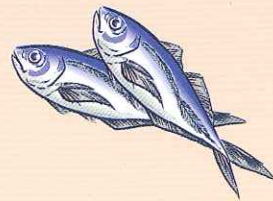


材料(4人分)

菜花	1ワ
塩	少々
あじ3枚おろし 刺身用	3~4匹
ドレッシング	
レモン汁	大さじ1,1/2
粒マスタード	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
オリーブ油	大さじ3

作り方

- 1 たっぷりの熱湯に塩少々いれ、菜花をサッと色よくゆで、冷水にとり、食べやすく切って水けをよく絞る。
- 2 あじは小骨を抜き取って皮をむき、斜めそぎ切りにする。
- 3 ボールにドレッシング材料を合わせて混ぜる。
- 4 2のあじを入れてなじませ、1の菜花を加えてサッとあえ、器に盛る。



食生活指針

主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

■ 菜花といかの梅わさびあえ ■



材料(4人分)

菜花	100g
塩	少々
紋甲いか刺身用	150g梅干
}	
みりん小さじ	1/2
しょうゆ小さじ	1/2
わさび	小さじ1
焼きのり	適宜

作り方

- 1 いかは表側に縦に浅く5mm幅の包丁目をいれ、縦半分につけてから横7mm幅に切る。これを塩少々を加えた熱湯に入れて火を止め、冷水にとって冷まし、水けをよくふき取る。
- 2 菜花はたっぷりの熱湯に塩少々いれ、菜花をサッと色よくゆで、冷水にとり、水けを絞って2cm長さに切る。
- 3 焼きのりは極細い千切りにして針のりにする。
- 4 梅干は種を除いて細かくたたか、裏ごしし、カッコ内の材料と合わせて混ぜる。このあえ衣でいかと菜花をあえ、器に盛って針のりをそえる。

食生活指針

ごはんなどの穀類をしっかりと。
野菜、果物、牛乳、乳製品、豆類、魚などもくみあわせて。

■ 菜花と干しえびのいため物 ■

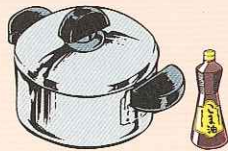


材料(4人分)

菜花	2ワ
干し桜えび	大さじ3
ごま油	大さじ1
片栗粉	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

- 1 菜花は3~4cm長さにきり、熱湯でサッとゆでてザルにあげて水けをきる。
- 2 なべに火をかけ、ごま油と桜えびをすぐに入れ、なべが熱くなったら菜花を加えていためる。
- 3 塩・こしょう各少々とかたくり粉を手でパラパラと加え、手早く混ぜる。かたくり粉は少量ならそのまま加えても水ときした場合と同様に仕上がる。



食生活指針

食塩や脂肪は控えめに。

■ 菜花とベーコンのパスタ ■



材料(4人分)

菜花	1ワ
スパゲッティ	320g
ベーコン薄切り	100g
赤とうがらし	1~2本
にんにく(薄切り)	2片
塩	適宜
オリーブ油	大さじ5
こしょう	少々

作り方

- 1 菜花はたっぷりの熱湯に塩少々入れ、菜花をサッと色よくゆで、冷水にとり、水けを絞って3~4cm長さに切る。
- 2 たっぷりの熱湯に塩を多めに入れ、スパゲッティを表示どおりにゆで始める。
- 3 ベーコンは1cm幅にきり、赤とうがらしは種を除いて小口切りにする。
- 4 スパゲッティのゆで上がりに合わせて、フライパンを熱してオリーブ油、にんにくを入れていたため、にんにくが茶色になったら取り出す。
- 5 赤とうがらし、ベーコンをいため、ベーコンの油が出たら、ゆでたてのスパゲッティを加えてからめる。スパゲッティのゆで汁大さじ4、菜花を加え、塩・こしょう少々で調味し、器に盛って4のにんにくチップをちらす。

食生活指針

適正体重を知り、日々の活動に見合った食事を。

■ 菜花といか・うどのサラダ ■



材料(4人分)

菜花	1ワ
うどん	1本
紋甲いか	130g
にんじん	35g
にんにく	1/2片
ドレッシング	
{ 酢	大さじ5
{ 塩	小さじ1/3
{ みりん	小さじ2
{ こしょう	少々
{ サラダ油	大さじ1

作り方

- 1 菜花はたっぷりの熱湯に塩少々いれ、菜花をサッと色よくゆで、冷水にとり、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- 2 うどは皮を厚めにおき、眺めの乱切りにして酢水にさらしておく。
- 3 いかは表側に斜め格子の切り目を包丁をねかせながら入れ、裏側から一口大に切る。熱湯でサッとゆで冷水にとり、手早く冷まして水けをきっておく。
- 4 にんじんはすりおろし、サラダ油大さじ1で軽くいため、火から下ろしてドレッシングの調味料を混ぜる。にんにくをすりおろして混ぜ、冷ましておく
- 5 うどの水けをふき、菜花、いかと合わせて器に盛り、食べる直前に4のにんじんドレッシングであえる。

食生活指針

食文化や地域の産物を活かし、時には新しい料理も。

■ 菜花と牛肉の粒マスタード炒め ■



材料(4人分)

菜花	2ワ
牛こまぎれ	200g
下味	
{ 酒大さじ	1/2
{ しょうゆ大さじ	1/2
{ かたくり粉	小さじ1
{ にんにくすりおろし	小さじ1/4
{ しょうゆ	大さじ1/2
{ 粒マスタード	大さじ4

サラダ油・塩・こしょう

作り方

- 1 菜花はたっぷりの熱湯に塩少々いれ、菜花をサッと色よくゆで、冷水にとり、水けを絞って食べやすい長さに切る。
- 2 牛肉は下味の酒、しょうゆをもみ込み、かたくり粉を混ぜる。
- 3 サラダ油を熱して2の牛肉をいため、ほぼ火が通ったら菜花を加えていため合わせる。カッコ内の材料を手早くからめ、塩・こしょう各少々で味を調べ、すぐ器に盛る。



食生活指針

調理や保存を上手にして無駄や廃棄を少なく。

■ その他の簡単菜花料理 ■

辛子しょうゆあえ

ねり辛子をしょうゆ・みりんでゆるめ、ゆでた菜花とあえる。

落花生あえ

落花生をすり鉢でよくすり、しょうゆ・みりんを加え、ゆでた菜花とあえる。

酢みそあえ

白みそに酢・砂糖を加え酢みそを作り、ゆでた菜花にかける。

なたねあえ

冷ましたいり卵にマヨネーズ・レモン汁と皮のみじん切り・しょうゆを加え、ゆでた菜花とあえる。

ベーコン炒め

ベーコンは1.5cm幅にきり、炒めて脂を出し、さらにごま油を加え、水洗いして2つに切った菜花を入れて炒め、塩で味付けする。

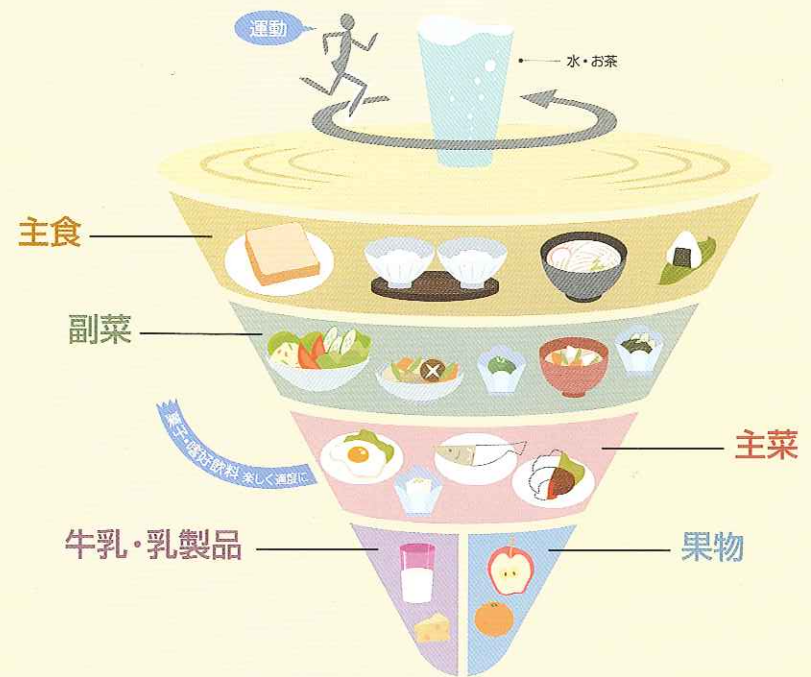


食生活指針

自分の食生活を見直してみましょう。

食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？



1日分	料理例
5.7 主食 (ごはん、パン、麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん小盛り1杯、おにぎり1個、食パン1枚、ロールパン2個 1.5つ分 = ごはん中盛り1杯 2つ分 = うどん1杯、もやしそば1杯、スパゲッティ
5.6 副菜 (野菜、きのこ、いも、海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ、きゅうりとわかめのお浸し、目たくさんお浸し、ほうれん草のお浸し、ひじきの煮物、菜豆、巻のコンチー 2つ分 = 野菜の漬物、野菜炒め、芋の煮っころがし
3.5 主菜 (肉、魚、卵、大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 焼肉、納豆、目玉焼き1皿、2つ分 = 焼き魚、魚の天ぷら、まぐろとわかめの刺身 3つ分 = ハンバーグステーキ、豚肉のしょうが焼き、鶏肉のから揚げ
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳コップ半分、チーズ1かけ、スライスチーズ1枚、ヨーグルト1パック、2つ分 = 牛乳瓶1本分
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個、りんご半分、かき1個、梨半分、ぶどう半房、桃1個

※SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略



監修 鯖江市農村活性化推進員
発行 鯖江市農林政策課