

平成31年2月17日(日)

江戸東京野菜春の料理教室

～「しんとり菜」と「伝統小松菜」を

使った料理～



講師 酒井文子 (さかいあやこ)

江戸東京野菜料理研究家

食育・野菜料理コーディネーター

本日のメニュー



1

しんとり菜とあさり缶の
クリームシチュー

2

伝統小松菜としんとり菜の
豆腐ドレッシング

3

伝統小松菜のクレープ包み

1 しんとり菜とあさり缶のクリームシチュー

<材料> 4人分

- ・しんとり菜 300g ・椎茸 3枚 ・玉ねぎ 1/4個
- ・あさりの缶詰 60g ・サラダ油大さじ2
- ・牛乳カップ2 ・水カップ2 ・酒大さじ2
- ・小麦粉大さじ2 ・醤油大さじ1 ・バター10g
- ・塩少々 ・胡椒少々 ・パセリ適量



<作り方>

1. しんとり菜は、洗って5cm長さに切る。
2. 椎茸と玉ねぎは薄切りにし、パセリはみじん切りにする。
3. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、椎茸、しんとり菜を炒める。
4. 野菜全体に油がなじんだら、水、あさりと汁、酒を入れて、野菜が軟らかくなるまでアクを取りながら煮る。
5. 野菜が軟らかくなったら、牛乳に小麦粉を溶かして加え、よくかき混ぜ、バターを加えて一煮立ちさせたら醤油、塩、胡椒で味を調えて、器に盛り、パセリを散らす。

2 伝統小松菜としんとり菜の豆腐ドレッシング

<材料> 4人分

- ・伝統小松菜 200g ・しんとり菜 100g ・塩少々
- ・豆腐ドレッシング
- (・豆腐 150g ・オリーブ油大さじ2 ・ゆず果汁小さじ2
- ・りんご酢小さじ2 ・きび砂糖小さじ2 ・塩小さじ2/3
- ・ゆずの皮のすりおろし少々 ・黒胡椒少々)



<作り方>

1. 豆腐は、熱湯で茹で重しをして水切りをする。
2. すり鉢に塩以外のドレッシングの材料を入れ、よくすり合わせて最後に塩を加えて味を調える。(ミキサーで合わせてもよい。)
3. 伝統小松菜としんとり菜をさっと茹で、おか上げ(水にさらさない)し、分量外の塩少々を振り、冷めたら水けを切り、食べやすい大きさに切る。
4. 2に3を加えて和える。

3 伝統小松菜のクレープ包み

<材料> 4人分

- ◇具材（・伝統小松菜 250 g ・人参 100 g
・鶏ささみ 3本 ・サラダ油大さじ 2
・塩小さじ 1/2 ・胡椒適宜）
- ◇クレープ生地
（・小麦粉 100 g ・牛乳カップ 1 ・卵 1 個
・マヨネーズ、きび砂糖、味噌各大さじ 2）
- ◇ソース（・トマトケチャップ 100 cc
・りんごジュース（果汁 100%）大さじ 2
・スイートチリソース大さじ 2 ・塩少々 ・胡椒少々）



<作り方>

1. 鍋に湯を沸かし、鶏ささみを入れて5秒で火を止め、そのまま 10 分おき、細かくさく。(ゆで汁は、しんとり菜のクリームシチューに使う。)
2. 伝統小松菜は、茎と葉を分け、茎は 5 cm長さ、葉は 2 cmの幅に切る。
3. 人参は、5 cm長さの千切りにする。
4. フライパンにサラダ油をひき、人参、伝統小松菜の順に炒め、鶏ささみを加えて塩、胡椒をして味を調える。
5. ボウルに卵、マヨネーズ、砂糖、味噌を入れ、よく混ぜ合わせる。
6. 5に小麦粉、牛乳を 3 回に分けて加え、その都度よくかき混ぜる。
7. 6を熱したフライパンに 50 ccずつ入れて両面焼く。8 枚焼く。
8. 4の具を 8 等分して、7で焼いたクレープで包む。
9. トマトケチャップ、りんごジュース、スイートチリソース、塩、胡椒を合わせてソースを作る。(小鍋で温めてもよい。)
10. 伝統小松菜のクレープ包みに 9のソースを添える。