

春のお祝い



春は、卒業・入学・就職などお祝いをする機会が多い季節です。
お祝いの日には、いつもより少し手の込んだ料理を作って、家族や仲間と楽しく食卓を囲んでみませんか？
今月は、春のお祝いにおすすめのレシピをご紹介します。



あさりの炊き込みご飯

◇材料（4人分）◇

米	2合
あさり（殻付き）	250g
あさりのゆで汁	適量
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
みつば	4本

作り方

- ①あさりの砂抜きをする。（※左記「あさりの砂抜き方法」参照）
- ②米を洗い、水に30分以上浸ける。
- ③砂抜きしたあさを鍋に入れ、水をたっぷり加えてゆでる。貝の口が開いたら火を止める。鍋からあさりを取り出し、貝殻から身をはずす。ゆで汁は炊飯するときに使うので冷ましておく。
- ④米をザルにあけて水をよく切り、炊飯釜に入れる。先にしょうゆと酒を加え、米2合分のメモリまであさりのゆで汁を加えて軽く混ぜ合わせる。（※ゆで汁が足りないときは水を加える。）
- ⑤あさりのむき身を加えて炊飯する。
- ⑥みつばを2cm長さに切る。
- ⑦炊きあがったらご飯を盛り付け、みつばを飾る。

《1人分栄養価》

エネルギー：150kcal

食塩相当量：2.0g

〈あさりの砂抜き方法〉

- ①塩分濃度3%の食塩水を作る。
（目安：水500mlに対し食塩大さじ1弱）
- ②あさをバットなどに並べて、ひたひたになる程度に食塩水を入れる。
- ③新聞紙やアルミホイルなどでバットを覆い、冷暗所に2～3時間置く。
- ④砂が抜けたら貝殻の表面をこすり合わせて、よく洗う。



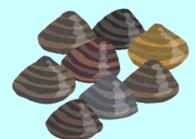
☆あさは殻付きでなくても、冷凍や缶詰で代用できます。

《アレンジ》

- ・油揚げ、にんじんなどお好みの食材を加えてもおいしい！
- ・あさり→桜えび、あさりのゆで汁（あさりだし）→かつおだしにそれぞれ変えて炊き込んで「桜えびご飯」に！

◆◆あさりの一口メモ◆◆

あさりの旬は、産卵前の春と秋の2回あります。
貝殻の黒や茶色の模様がくっきりとしているもの、貝殻が薄くて横幅が広いものが、身がやわらかく、うま味があっておいしいとされています。



えびと菜の花のミモザサラダ

◇材料（4人分）◇

えび（ポイル）	200g
菜の花	1束
卵	2個
フレンチドレッシング（白）	大さじ4

作り方

《1人分栄養価》

エネルギー：164kcal

食塩相当量：0.7g

◎ドレッシングはお好みに合わせて他のもので代用可。

- ①鍋にお湯を沸かし、菜の花をゆでる。茎がやわらかくなったら、水にさらしてアクを抜く。水気をよく絞り、4cm長さに切る。
- ②固ゆで卵を作り、白身と黄身をきれいに分ける。白身は5mm～1cmのみじん切り、黄身はザルや茶こしなど目が細かいものでこす。
- ③器に①とえびを盛り付け、みじん切りした白身、こした黄身を散りばめる。ドレッシングをかける。

◆◇ミモザサラダの一口メモ◆◇

散りばめられた卵の黄身がミモザの花のように見えることが、名前の由来とされています。彩りがきれいで見た目が華やかなので、お祝いやおもてなしにぴったりです！

☆ミモザ…淡黄色の花を枝いっぱいにつけ、春の到来を知らせる花。



いちご牛乳寒天

◇材料（作りやすい分量）◇

牛乳	300ml
水	200ml
粉寒天	4g
砂糖	大さじ4
いちご	小15粒

作り方

《8等分した場合の

1個あたり栄養価》

エネルギー：52kcal

食塩相当量：0.0g

◎いちごのサイズによって、2～4等分に切って使いましょう。

- ①牛乳を電子レンジ（600W）で2分加熱し、人肌程度に温めておく。
※牛乳が冷たいと寒天液がダマになる原因になる。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて、よくかき混ぜながら火にかけ、粉寒天を煮溶かす。沸騰後、1～2分加熱する。
- ③②の鍋に①と砂糖を加えてよく混ぜ、砂糖が溶けたら火を止める。
- ④水でぬらしたバットなどの容器に③の寒天液を流し入れ、いちごを入れる。寒天液の粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤固まったら、好みの大きさに切り分ける。

◆◇寒天の特徴◆◇

- ・原料は海藻で食物繊維が豊富。粉状・棒状・糸状のものがああります。
- ・90℃以上で完全に溶け、常温（38～40℃）で固まり始めます。また、固まった後の溶け始める温度は80℃以上なので常温では溶けにくいです。
- ・酸に弱いです。レモン汁などと一緒に煮ると固まりにくくなるため、酸味の強いものを加えるときは先に寒天液を作り、火を止めてから加えるとよいです。

仙台市食育推進計画の基本目標

* 食べる力をみんなでアツフ！ *

～みんなでおいしく楽しく食べよう～

仙台市若林区保健福祉センター