

地場産農産物を食べよう!

小松菜のすまし汁



お浸しやからし和えなどで食べられる小松菜。小松菜農家の皆さんにご家庭での食べ方を伺ったところ、みそ汁などの汁物で食べると教えてくれました。汁物は食材から溶け出した栄養分も一緒に食べることができます。暑くなるこれからの季節にもさっぱり食べられるよう、すまし汁を紹介します。
*このレシピは、13ページのレシピブックには掲載されていません

材料 (4人分)

- だし汁.....700ml
- 油.....小さじ1 (5ml)
- 酒.....小さじ1 (5ml)
- 塩.....小さじ1 (約6g)
- しょうゆ.....小さじ1と1/2 (約9g)
- 小松菜.....2株 (約140g)
- ニンジン.....1/2本 (約80g)
- ダイコン.....1/4本 (約60g)
- ネギ.....25g
- 鶏肉(むね).....100g
- 油揚げ.....1枚 (約40g)

作り方

- ・だし汁は厚削りかつお節と煮干し(頭とわたを取って前日から水につけておく)でとるとよりおいしくなりますが、市販のだしで代用できます(市販のだしを使用する場合は、塩・しょうゆの量をお好みで調整してください)
- ①鶏肉をこま切れにし、酒をふって軽くもんでおく
- ②小松菜を3cm幅に切り、沸騰したお湯で30秒程ゆで、ざるに上げておく
- ③油揚げを湯引きして、一口大に切る
- ④ニンジン、ダイコンを縦に4等分し、いちよう切りにする
- ⑤ネギを斜め切りにする
- ⑥熱した鍋に油を入れて、ニンジン、ダイコン、鶏肉を炒める
- ⑦⑥に油揚げ、だし汁を入れ、軽くなじませたあと、小松菜、ネギを加える
- ⑧塩、しょうゆで味を調べて出来上がり

小松菜は3~5株を1単位として販売されているので、レシピで使わなかった小松菜はお浸しや、かきたまスープにしてみてもいいかもしれません。



作り方を動画でご覧いただけます。



ちょい足し

小松菜は少し長めに熱を加えると味が染みて子どもも食べやすくなります。これからの季節は、つついたくさん買ってしまおうめんを加えてみるのもあり☆



おいしいレシピをお手元に!

市では、2018年・2019年の2年にわたり、地産地消(地元で生産、地元で消費)を推進する観点から、市の農産物を使ったレシピを皆さんから募集しました。応募いただいたレシピでコンテストを開催し、入賞レシピをレシピブックにまとめて発行しています。

レシピブック2019は、農業振興課、広報広聴課窓口で配布しています。また、レシピBOOK2018の配布は終了しました。レシピブックは、市ホームページからもご覧いただけます。

ご家庭の食卓に地元の食材を取り入れてみてはいかがでしょうか。



〈レシピブックについての問合せ〉
農業振興課 (第三庁舎4階)
☎963-9193

広告

タスク補聴器

認定補聴器専門店
創業10年の安心と信頼

☎048-965-8860 タスク補聴器 検索

埼玉県越谷市赤山本町1-3 営業時間 10:00~18:00 定休日 日曜・祝日
越谷店・上野店・板橋店・綾瀬店・竹の塚店・草加店

越谷駅 西口 徒歩1分
越谷店

西口 徒歩0分

北越谷駅前 5.8 (金) 新規開院

さくらメンタルクリニック

心療内科 精神科 カウンセリング

☎ 048-940-3117

埼玉県越谷市北越谷4-21-1 GMCビル北越谷3F

	月	火	水	木	金	土	日
午前 9:30 - 13:00	●	●	●	休	●	●	休
午後 15:00 - 19:00	●	●	△	休	●	●	休

※休診日 第1.3水曜午後、木、日、祝

家族だけの貸し切り式場

ゆくり安心お見送り

ご予約は 1日1組

アートエンディング

☎ 0120-098-940

埼玉県越谷市赤山本町1-1 ●越谷駅西口徒歩1分

広告