



※レシピは1品からでも掲載可能です。上部のタイトルを使い出典を明記してください。

とっておき旬のレシピ

芙蓉蟹 (ふようはい)

ポイント

卵は春が旬です。ふんわり仕上げるには強火で一気に炒めるのがポイントです。



作り方

- ①かに缶はほぐす。ゆでたけのこ、干しいたけは2cm長さの千切り、ネギは小口切りにする。
- ②フライパンを熱して油大さじ1を加え、①をさっと炒めて塩少々と酒で味付けし、皿に4等分にずらす。
- ③ボウルに卵を2個ずつ割りほぐして塩少々を加え、冷めた②の1人分を混ぜる。
- ④あんを作る。Aを鍋に混ぜ合わせ、火にかけてとろみをつける。
- ⑤フライパンに油大さじ1を強火で熱し、③を1人分ずつ入れて軽くかき混ぜ、中が半熟の状態ですべてを整える。裏も返して焼く。
- ⑥⑤を皿に盛り付け、④のあんをかけ、小ネギを散らす。

材料 4人分

かに缶	200g	A	
ゆでたけのこ	60g	鶏がらスープ	300ml
干しいたけ		塩	小さじ1/3
(水で戻しておく)	4枚	しょうゆ	小さじ1/2
ネギ	60g	片栗粉	大さじ1/2
塩	適宜	小ネギ(小口切り)	適宜
酒	小さじ1		
油	大さじ5		
卵	8個		

ロヒケイット

フィンランドのサーモンスープ



材料 4人分

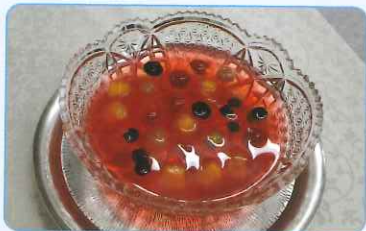
サーモン(刺し身用のさく)	400g	オールスパイス	5粒
塩	少々	生クリーム	200ml
タマネギ	1個	塩・こしょう	各適宜
ジャガイモ	300g	バター	大さじ1
ニンジン	100g	ディル(生)	適宜
スープ(フィッシュコンソメ)	500ml	パゲット	適宜
ローリエ	1枚		

作り方

- ①サーモンは1.5cm厚さくらいに切り、塩を振る。
- ②タマネギはみじん切りにして、ジャガイモは皮をむき4つ割りにする。ニンジンは1cm厚さの半月に切る。
- ③鍋にスープと②、ローリエ、オールスパイスを入れて火にかける。フツフツしたら弱火にしてふたをし、15分くらい煮る。
- ④生クリームと①のサーモンを加えて沸騰しないように弱火で煮る。煮過ぎないようにして火を止め、バターを入れてふたをしたまま数分置く。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り、粗く刻んだディルをたっぷり散らしてパゲットを添える。

中華ゼリー

丸い製氷皿を使ってかわいらしい形に



材料 4人分

シロップ		水	200ml
水	400ml	粉寒天	2g
グラニュー糖	80g	グラニュー糖	40g
ハイビスカス(ハーブティー)	1個	桂花陳酒	
レモン汁	20ml	(けいかちんしゅ)	30ml
フルーツ(パイナップル、ラズベリー、キウイ、ブルーベリー)	適宜		

作り方

- ①シロップの材料を鍋で加熱しながら混ぜ合わせ冷やしておく。粗熱がとれたら盛り付け用の器に入れ、レモン汁を加えて冷蔵庫で冷やす。
- ②製氷皿を水(分量外)でぬらし、小さくカットしたフルーツを入れる。
- ③鍋に水と粉寒天を入れ、10分置いて粉寒天を膨潤させ、火にかけて煮溶かす。寒天が完全に溶けたらグラニュー糖を入れて煮溶かし、火を止める。
- ④③に桂花陳酒を加えてかき混ぜ、②に流し入れる。上から製氷皿のふたをかぶせて周りに氷水を入れたバットに置き、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤④が固まったら型から出し、①のシロップの中に浮かべる。