



東京都文京区小石川生まれ。管理栄養士。日本女子大学大学院食物栄養学専攻修了。日本女子大学非常勤講師、十文字学園女子大学非常勤講師、日本フードコーディネーター協会常任理事。



材料 4人分

パスタ(オレッキエツテ)	240g
菜の花	200g
オリーブ油	大さじ3
ニンニク(みじん切り)	大さじ3(20g)
赤唐辛子	3本
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- ①大きい鍋にたっぷりの湯を沸かす。湯に対して1%の重さの塩(材料外)を加え、パスタをゆでる。
- ②菜の花は長さ3cm程度に切り、パスタがゆで上がる2分前に鍋に入れて一緒にゆでる。ゆで汁は少量取っておく。
- ③フライパンにオリーブ油、ニンニク、種

ポイント

旬の菜の花とオレッキエツテ(耳たぶの形のようなパスタ)を使った皿です。ゆで汁は少量取っておいてソースに加えると、でんぷんが乳化剤の役割を果たし、味が良くなじみおいしくなります。

菜の花の
パスタ

とっておきレシぴ

を取って刻んだ赤唐辛子を入れ、弱火にかけて香りを出す。ゆで上がったパスタと菜の花、取っておいたゆで汁を加えてしっかりと炒め合わせる。

④皿に盛り付け、パセリを散らして出来上がり。



ストロベリー
ゼリー

旬のイチゴを使った華やかデザート

作り方

- ①イチゴは洗ってへたを取り、厚さ1cmに切る。A、Bのゼラチンはそれぞれボウルに入れて、分量の水を加えふやかしておく。
- ②Aの材料でイチゴゼリーの層を作る。ゼラチンと水をボウルごと湯煎してゼラチンを溶かし、砂糖を加えて溶かす。氷水を入れたバットにボウルを入れて冷やし、粗熱が取れたらゼリー型に流し入れる。液の中にイチゴを並べて冷蔵庫で固まるまで冷やす。
- ③Bの材料で牛乳ゼリーの層を作る。牛乳と砂糖を鍋で温めて砂糖を溶かし、ゼラチンと水を湯煎し溶かしてから加える。これを溶き卵の中に混ぜてガーゼでこし、バニラエッセンスを加えてから氷水で冷やし粗熱を取る。
- ④②の上から③を静かに流して、冷蔵庫で1時間以上冷やし固める。
- ⑤型から出して皿に盛り付ける。好みに生クリームやミント、ラズベリーなど(材料外)を添えて出来上がり。

材料 直径18cmの蛇の目ゼリー型1個分

イチゴ	6個
A	
粉ゼラチン	小さじ2
水	100ml
砂糖	大さじ2
B	
粉ゼラチン	大さじ2と1/2
水	大さじ5
牛乳	300ml
砂糖	100g
卵	1個
バニラエッセンス	少々



カキの
のり巻き揚げ

ビールのおつまみにもお勧め

作り方

- ①カキはざるに入れ、ボウルに入れた3%の塩水に漬けて手で軽く混ぜ、揺するようにして洗う(振り洗い)。水を数回取り替えてぬめりや汚れがなくなったら、ペーパータオルでしっかり水気を拭く。
- ②ショウガ、ネギはみじん切りにしてAと合わせ、カキを30分漬ける。
- ③衣を作る。割りほぐした卵に水を混ぜ、小麦粉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- ④②の水気を切って片栗粉を薄く付け、カキの幅に合わせて切ったのりで巻く。衣を付けて中温(180度程度)の油で揚げたら出来上がり。

材料 4人分

カキ(大粒)	20個
ショウガ	1片(5g)
ネギ	1/4本
A	
塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
卵	1個
水	大さじ2
小麦粉	大さじ5
片栗粉	大さじ2
のり	全形3枚
揚げ油	適宜