お客さんに聞いた超シンプルでおいしいレシピ

人参ごはん

君たちにんじん娘～♪
人参ってこんなにおいしいんだよ。

まずはお客さまから聞いた絶品人参レシピをご紹介。

エコマルのお客さまはお料理好きが多い♪

慌しいレジカウンターでささっと教えて頂きます。うちに帰ってさっそく実食。おいしい～！

今回はそんな中から、旬の人参を生かしたレシピが大変おいしかったので、ぜひ皆さまに作って頂きたくご紹介致します。

東中野J番の女将より教えていただきました。

人参だけ？とあなどるなかれ。人参の甘さにびっくりします！米の甘さなのか、人参の甘さなのか、グイグイといけてしまいます。油揚げとかつおだしのコクがポイントです。ぜひかつおだしでやってみて下さい。

人参の量は好みで2倍（約４本）まで増やせます。

私は2倍くらいの方が人参ごはんらしくて好みです。

残っても、冷めてもおいしく、バターライスにしたり、酢飯にしたり、おいなりさんにしたり、と大活躍。人参のカロチンは油と摂ると吸収が良くなるので食べるだけでお肌のハリがよくなりそうです。これなら人参嫌いのお子様も食べちゃうよ。ご飯も米の量が減るのでお父さんのメタボ対策にもばっちりです。

【材料・人参ごはん】
米3合　人参2本　油揚2枚
かつおだし　塩　醤油

【作り方】
①米は研いでおく。

②人参と油揚は細く千切りにし、かつおだし2カップ、塩小さじ1、醤油大さじ2で煮る。

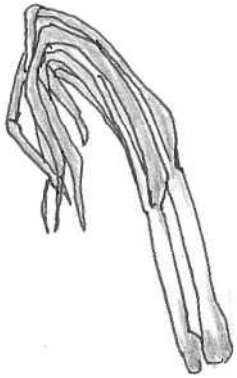
③具と汁を分けて、煮汁で米を炊く。煮汁が足りなければ水を足す。もちろん吸水してね。

④炊き上がり1分前に具を投入　←ここポイントです

「うっすら上に水があるくらいのときに入れるのがいいの」とのこと。とは言ってもしょっちゅう蓋をあけられませんので、ここでは炊き上がり1分前としておきます。保温になってからより、ちょっとだけ炊き込むことで人参の味が全体に回っておいしくなるのでしょうか。かなりの力説。

⑤蒸らして、全体を混ぜてできあがり。

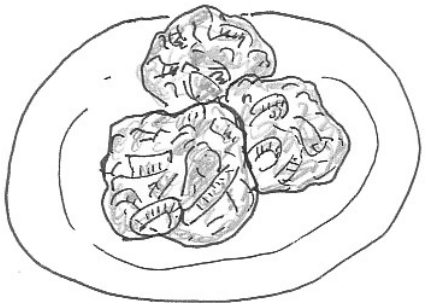
ねぎカツ



今度は同じくJ番のおばあちゃんに聞いた

ポイント♪
粉だけの素揚げ、ということ。イメージとしては衣無しの「ねぎメンチカツ」。試しにパン粉をつけて作ってみましたが、つけない方が断然おいしいです。肉の旨みと葱の甘みが溶け合ってダイレクトに味わえます。冬の葱の甘みがならではのおいしさです。油が汚れるので最後の油でやってね、とのこと。

その場で聞いたものを適当に再現したので、本物はきっともっとおいしいはず！ぜひぜひ試してみて下さい。



【材料・ねぎカツ】
長ネギ1本　牛肉こま切れ200g　卵1個　小麦粉適量

【作り方】
①葱は5ミリくらいの小口切り、肉は適当に切って、塩、胡椒、卵と混ぜて、つなぎに粉を少々入れて丸める

②粉をつけて揚げる

冬キャベツと塩漬けケッパーの蒸し煮

こちらは、EXバージンオリーブオイル「オルチョサンニータ」を輸入している「アサクラ」さんより教えていただきました。

甘みを閉じ込めた冬キャベツならではのおいしさ。春になる前にぜひ試してみて！

そのまま食べてもよし、パスタにあえてもよし。

【作り方】　キャベツ半分を大きめにザク切りにし、土鍋のような厚めの鍋に入れる。

ケッパー大匙2を入れ、オリーブオイル大匙3まわしかける。

水を50cc入れ（焦げ防止）、フタをして沸騰したら極弱火にして蒸し煮。

上下をひっくり返したりして、途中で様子を見つつ、キャベツが柔らかくなったらできあがり。（鍋によりますが20分くらい）

ニンニクを入れたり、ツナを入れてもおいしいですよ。

オルチョ
サンニータ

ポイント♪
水を極力使わず、ケッパーの塩分でキャベツの水分を引き出し、そのキャベツ自身の水分で煮込みます。

キャベツの甘味にケッパーとオリーブオイルの旨みがからみつく。くったりしたキャベツがとってもおいしい！

厚めの鍋を使ってゆっくり、じっくり加熱して下さい。ほっとけばいいので超簡単。

【塩漬けケッパーとは】
よくある、サーモンに付いている酢漬けのケッパーではありません。花のつぼみを乳酸発酵させた南イタリアのしょっぱい漬物です。

独特の旨みがあり、オリーブオイルとあわせると抜群の威力を発揮。ご家庭でイタリア料理が多い方はぜひ取り入れてみてください。野菜がヘルシーにおいしく食べられます。

まずは上の簡単レシピでお試しあれ。

100g
¥580

今回レシピを提供いただいたJ番様、おばあちゃん、アサクラ様、ありがとうございました
他のみなさまも、簡単でおいしいレシピがありましたら、ぜひ教えて下さいね！