



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーパーソナリティー
- ・フードコーディネーター
- ・食育インストラクター
- ・野菜ソムリエ
- ・サウエキスパート

【今月の食材】
菜の花

菜の花と油揚げの中華風焼きびたし

材料

4人分

- ・菜の花 …………… 約200g
- ・油揚げ …………… 3枚
- ・ごま油 …………… 小さじ2
- ・にんにく …………… 1片
- ・生姜 …………… 10g

調味料【A】

- ・醤油 …………… 大さじ1
- ・酢 …………… 大さじ1
- ・砂糖 …………… 小さじ1
- ・鶏ガラスープの素 …………… 小さじ1
- ・水 …………… 100cc
- ・白いりごま …………… 大さじ1



Point 寒さの中で楽しむ春の訪れ

作り方

調理時間 10分

- ①菜の花は根元を少し切り落として半分に、油揚げは短冊切りにし、にんにくと生姜はみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油をひき、にんにくと生姜を加えて香りが立ったら菜の花、油揚げを加えて焼く。
- ③菜の花、油揚げに焼き色が付いたら混ぜ合わせた調味料【A】を回しかけて火を止める。そのまま約10分置いて完成。
※冷蔵庫で30分～1時間置くと味がしみて中華風のコクがより際立ちます。



【今月の食材】
菜の花

菜の花と長いものアヒージョ

材料 2人分

- ・菜の花 …………… 1束
- ・長いも …………… 80g
- ・にんにく …………… 1片
- ・赤唐辛子 …………… 1本
- ・サラダ油 …………… 80cc
- ・塩 …………… 小さじ1/2
- ・黒こしょう …………… 小さじ1/4



少なめのオイルでお手軽アヒージョ!
菜の花の緑が鮮やか、長いものはホクホク食感

作り方 調理時間 15分

- ①菜の花は3等分にし堅い茎の部分は縦半分にカットする。長いものは角切り、にんにくは薄切り、赤唐辛子は輪切りにする。
- ②小さめのフライパンにサラダ油、にんにく、赤唐辛子を入れ、弱火にかけてじっくり香りを引き出す。
- ③にんにくが色づき始めたら、菜の花と長いも、塩を加えて引き続き弱火で加熱。
- ④途中でかき混ぜて全体に油を絡め、菜の花の緑が鮮やかになったら火を止める。仕上げに黒こしょうを振って完成。



【今月の食材】
さつまいも

さつまいもの黒ごまバター

材料 2人分

- ・さつまいも(中サイズ) …… 1本
- ・バター …………… 15g
- ・醤油 …………… 小さじ1
- ・黒すりごま …………… 大さじ1
- ・黒いりごま …………… 大さじ1



Point 素材の甘味とバター・醤油の塩気が絶妙なバランス

作り方 調理時間 15分

- ①さつまいもをよく洗い、皮ごと1cm幅の輪切りにし、水に5分ほどさらしてアクを抜く。
- ②バターは常温に戻し、醤油、黒すりごまと混ぜ合わせる。
- ③耐熱皿にさつまいもを並べ、ふんわりラップをかけてレンジで加熱。(500W:約6分/600W:約5分)
- ④加熱後、熱いうちに②をのせ、黒いりごまをふりかけて完成。



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーパーソナリティー
- ・フードコーディネーター
- ・食育インストラクター
- ・野菜ソムリエ
- ・サケエキスパート

【今月の食材】
さつまいも

さつまいもの香ばし☆きな粉和え

材料

4人分

- ・さつまいも(中サイズ) …… 1本
- ・きな粉(仕上げ用) …… 小さじ2
- ・砂糖 …… 小さじ2

和え衣【A】

- ・きな粉 …… 大さじ2
- ・白すりごま …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 大さじ1
- ・醤油 …… 小さじ2
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・ごま油 …… 小さじ2



Point

デザートにもおかずにもなる一品

作り方

調理時間 20分

- ①さつまいもは1.5cm幅のイチヨウ切りにし、水に約5分間浸したらざるに入れて水をきる。
- ②さつまいもを耐熱皿に入れ、塩を振り、ラップをしてレンジで加熱。(500W:約7分10秒/600W:約6分)
- ③【A】を混ぜ合わせて衣を作り、②が熱いうちに和える。
- ④仕上げ用のきな粉と砂糖を混ぜ合わせて③にふりかけて完成。



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーパーソナリティー
- ・フードコーディネーター
- ・食育インストラクター
- ・野菜ソムリエ
- ・サケエキスパート

【今月の食材】

赤身肉
ステーキ用

ステーキ肉のコク旨オイスター炒め

材料

4人分

- ・牛肉(赤身ステーキ用)..... 約250g
- ・ピーマン 2個
- ・豆もやし 1袋
- ・にんにく 2片
- ・サラダ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 小さじ1/2

調味料【A】

- ・オイスターソース 大さじ1
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・みりん 大さじ1



肉の切り方にひと手間ですらに美味しく

作り方

調理時間 20分

- ①牛肉の厚い部分を軽く叩いて厚さ約5mmほどにし、繊維を断ち切るように斜めそぎ切りして塩、こしょうをふる。
- ②にんにくは薄切りに、ピーマンは細切りにする。
- ③フライパンに油をひき、にんにくを入れ、①の肉を両面焼く。
- ④肉を一旦取り出し、肉から出た脂を活かしてピーマン、豆もやしを炒める。
- ⑤調味料【A】を混ぜ合わせ、④に加えてひと煮立ちさせたら、肉を戻して約1分強火で加熱して完成。



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーパーソナリティー
- ・フードコーディネーター
- ・食育インストラクター
- ・野菜ソムリエ
- ・サウエキスポーツ

【今月の食材】

赤身肉
ステーキ用

ステーキと野菜のガリマヨ焼き

材料

2人分

- ・牛肉(赤身ステーキ用)..... 約200g
- ・パプリカ..... 1/2個
- ・ブロッコリー..... 8房
- ・塩..... 小さじ1/4
- ・こしょう..... 小さじ1/4
- ・サラダ油..... 適量

調味料【A】

- ・マヨネーズ..... 大さじ2
- ・醤油..... 小さじ2
- ・みりん..... 小さじ2
- ・すりおろしにんにく(チューブ可)
..... 小さじ1



Point 叩いて広げることで柔らかお肉に!

作り方

調理時間 20分

- ①肉は室温に戻し、表面にラップをかけて麺棒で叩いて薄く広げ、塩と黒こしょうをまぶす。
- ②パプリカは細長く切る。ブロッコリーは電子レンジで加熱。(500W:約1分30秒/600W:約1分15秒)
- ③フライパンに少量の油をひき、肉を強火で両面を焼く。両面に焼き色がついたら火を止めて取り出し、3cm幅にカットする。
- ④同じフライパンに油を少量足し、パプリカとブロッコリーを加えて軽く炒める。
- ⑤火を止めて③を戻し入れて、混ぜ合わせた【A】加えて全体にからめたら完成。



食のチカラ



桜庭みさお先生

- ・フリーパーソナリティー
- ・フードコーディネーター
- ・食育インストラクター
- ・野菜ソムリエ
- ・サケエキスパート

【今月の食材】
あさり

モッチリあさりチヂミ

材料 2人分

- ・あさり(むき身) …………… 200g
- ・キャベツ …………… 80g
- ・にら …………… 1/2束
- ・薄力粉 …………… 大さじ5
- ・卵 …………… 1個
- ・鶏がらスープの素 …………… 小さじ1
- ・水 …………… 80cc
- ・ごま油 …………… 大さじ2
- ・ポン酢醤油 …………… 適量
- ・白いりごま …………… 小さじ2
- ・ラー油 …………… お好みで



あさりの旨味がぎゅっと詰まった1枚

作り方 調理時間 20分

- ①キャベツは千切りにして、にらは3cm幅に切る。
- ②ボウルに薄力粉、鶏がらスープの素を入れて混ぜてから卵と水を加える。ダマがなくなるまで混ぜ、あさりと①をざっくり混ぜる。
- ③フライパンにごま油大さじ1をひいて中火で熱し、生地を薄く広げて中火で約1分加熱する。蓋をして、さらに約5分焼く。
- ④蓋を開けて、裏返したらそのまま中火で約5分焼き、仕上げに縁に沿って残りのごま油を回し入れて強火でカリッと焼いて火を止める。
- ⑤食べやすいサイズにカットして盛り付ける。ポン酢醤油に白いりごまとお好みで数滴ラー油を加えてチヂミに添えて完成。



【今月の食材】
しじみ

しじみ出汁のスープパスタ

材料 2人分

- ・しじみ……………200g
- ・ミニトマト …… 8個
- ・にんにく …… 1片
- ・白ワイン …… 80ml
- ・塩 …… 小さじ1/4
- ・粗挽き黒こしょう
…………… 小さじ1/4
- ・和風顆粒だし …… 小さじ1
- ・オリーブオイル …… 大さじ1
- ・パスタ(乾麺) …… 160g



Point 軽やかで上品なのに深い味わい

作り方 調理時間 15分

- ①ミニトマトは半分にカットし、にんにくは薄切りにする。
- ②しじみ、にんにく、白ワイン、塩をフライパンに入れ加熱する。
- ③しじみの口が開いたら弱火にし、ミニトマトを加えて煮る。
- ④パスタを袋の表記より1分短く茹でる。
- ⑤和風顆粒だしとパスタを加え、汁を吸わせながら1～2分煮絡める。
- ⑥オリーブオイルを全体に回しかけて、火を止めて粗びき黒こしょうをふりかけて完成。



【今月の食材】
ニシン

香味ニシン焼き

材料 4人分

- ・身欠きニシン(ソフトタイプ) …… 4枚
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・酒 …… 大さじ2
- ・いぶりがっこ …… 30g
- ・舞茸 …… 100g

調味料【A】

- ・醤油 …… 大さじ1
- ・みりん …… 大さじ1
- ・酒 …… 大さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1/2
- ・水 …… 50cc



Point いぶりがっこと舞茸を使った「秋田らしさ」あふれるレシピ

作り方 調理時間 30分

- ①ニシンに塩と酒をふって約15分置いたら、2等分にカットして皮に浅く切れ目を入れる。
- ②いぶりがっこと舞茸をみじん切りにする。
- ③フライパンに①を並べ、皮目を下にして約3分中火で焼き、裏返す。【A】と②を混ぜ合わせて加え、蓋をして中火で約5分蒸し焼きにする。
- ④蓋を取り、ニシンがふっくらしてきたら火を止めて盛り付けて完成。



【今月の食材】
ニシン

ニシンの塩焼き海苔巻き

材料

4人分

- ・ニシン(塩焼き用) …… 1匹
- ・焼き海苔 …… 全形2枚
- ・きゅうり …… 1本
- ・塩 …… 小さじ1/2
- ・ごま油 …… 小さじ2
- ・わさび …… 適量



Point ニシンの脂ときゅうりの爽やかさが
一体に。手巻き寿司風の前菜。

作り方

調理時間 20分

- ①3枚におろしたニシンを皮目を下にして置き、包丁を尾側に寝かせて細かく切り込みを入れ、小骨を切る。
 - ②焼き海苔1枚を4等分三角形にカットし、きゅうりは細切りにする。
 - ③①に軽く塩をふり、フライパンにごま油を引き皮がパリッとするまで焼く。粗熱が取れたら食べやすい大きさにカットする。
 - ④海苔に③、きゅうり、わさびをのせて手巻き寿司風にくるっと巻いて完成。
- ※小骨を細かく切っているので、そのまま食べられます。