

(簡単レシピ)

菜の花とサーモンのふき味噌和え



材料 (4人分)

- 菜の花……………2束
サーモン……………8切れ
ふきのとう……………4個
オリーブオイル……………大さじ3
① 味噌……………大さじ2
みりん……………大さじ1
料理酒……………大さじ1
醤油……………小さじ1/2

①

①を事前に混ぜ合わせておく。ふきのとうは色が変わりやすいため、ふきのとうを刻んだらすぐに炒める。①を入れ、ふき味噌を作る。



POINT !

ふきのとうは外側の皮だけをむき、ざっくり刻んでいきます。ふきのとうは切ったそばから茶色く変色していきますので、手早く炒め、ふき味噌を作りましょう。

②

半分に切った菜の花を茹でる。茹で終わったら、水をかけてしっかり締める。



POINT !

菜の花は茎と花で硬さが異なるので、先に茎を茹で、時間差で花を茹でます。茹でる際は、油を少し入れると沸点が上がり、色もきれいに仕上がります。少々硬さを感じるくらいまで茹でたら、水をかけて締めます。

③

サーモンは 3cm 幅に切る。



④

①のふき味噌をオリーブオイルで溶き、菜の花、サーモンと一緒に和えて完成！

ちょっとアレンジ

彩りをよくするためにサーモンをしましたが、シラスなどでも代用できます。

ふき味噌はごはんの上に乗せたり、パスタに使ってもおいしいですよ。