

毎日おいしい

ものぐさキッチン



ジェノバ風枝豆パスタ

材料 [2人分]

●枝豆ソース

枝豆	100g
バジルの葉	25g
塩	小さじ1/2
オリーブオイル	50cc
バルメサンチーズ	25g
ニンニク	1/2片
スパゲッティ	140g

●飾り用

枝豆	40g
バジル	適宜

作り方

- 枝豆をさやから出す。
- 枝豆ソースの材料を、フードプロセッサーに入れてまとめる。
- たっぷりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティをゆでる。
- 枝豆ソースにゆでたスパゲッティを絡め、飾り用の枝豆とバジルを飾り、熱いうちにいただく。

LESSON.27 枝豆レシピ

夏の味覚である、枝豆を使ったレシピを紹介。枝豆を少量しか使わない料理には、冷凍ものを使うと便利ですよ。大豆ではなく黒豆や茶豆などに成長する枝豆を使えば、ひと味違ったおいしさを楽しめます。



しめ卵の吸い物

材料 [4人分]

エビ	40g
卵	2個
塩	小さじ1/2
みりん	小さじ2
きくらげ	少々
枝豆	少々
ダシ汁	4カップ
塩	小さじ1/3
しょうゆ	小さじ1
貝割れ菜	1/4パック

作り方

- エビは背ワタを取り、細かく切る。きくらげは水で戻してから千切りにする。枝豆はさやから出す。
- 卵を溶きほぐし、塩とみりんで味付けする。
- 鍋に味付けした卵、エビ、きくらげ、枝豆を入れ、半熟状になるまで火にかけてませる。このとき、卵が完熟にならないように注意する。
- ③を布巾かラップで棒状に巻き、中火で4~5分蒸す。
- 冷めたら1cm幅の輪切りにして、貝割れ菜とともにお碗に盛る。
- ダシ汁を入れて温め、塩としょうゆで味を調え、お碗に注ぐ。



えびの春巻き

材料 [4人分]

エビ	8尾
プロセスチーズ(棒状)	8本
枝豆	50g
春巻きの皮	8枚
水溶き片栗粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- 枝豆をさやから出す。
- エビは尾と一筋を残して皮をむき、背ワタを取る。
- プロセスチーズを棒状に切る
- 春巻きの皮に切り込みを入れ、エビの尾を差し込む。**①**
- エビの手前に、枝豆とチーズを並べる。**②**
- 枝豆がバラバラにならないように巻き、巻き終わりを水溶き片栗粉で止める。**③**
- 170℃の油で揚げる。





かぼちゃのコロッケ

材料 [4人分]

カボチャ	1/4個	小麦粉	適量
プロセスチーズ	50g	卵	適量
枝豆	50g	パン粉	適量
塩	少々	揚げ油	適量
コショウ	少々	とんかつソース	好みで

作り方

- カボチャは皮と種を取り除き、適当な大きさに切って、ラップに包み電子レンジにかける。
- ①を熱いうちにつぶし、塩、コショウをする。
- ②③を冷めたら、1cm角に切ったチーズ、さやから出した枝豆を加え、形を整える。
- 小麦粉、卵、パン粉を順に付け、揚げ油で色よく揚げる。
- 器に盛り、好みでとんかつソースをかける。付け合せは、生野菜などを盛り付ける。



今月の先生

総合カレッジSEO・SEOクッキングスクール富山校
瀬尾 三礼さん
枝豆をゆでるポイントは、ゆでる前に塩でもんで産毛を取ることと、お湯にたっぷりと塩を入れることです。たっぷり塩を入れることで、おいしく色よくゆで上がります。タンパク質が豊富に含まれているので、夏バテ対策として食べるのもおすすめですよ。



夏の枝豆おにぎり

材料 [2人分]

ごはん	お茶碗2杯分
鮭	1切
枝豆	30g
青じそ	5枚
ミョウガ	1個
白ゴマ	適量
じゃこ	大さじ2
塩	適宜

作り方

- 鮭は焼いてからほぐす。枝豆はさやから出す。
- 青じそは千切り、ミョウガは薄切りにする。
- 熱々のごはんに、①、枝豆、青じそ、ミョウガ、白ゴマ、じゃこ、塩をまぜ、三角おにぎりを作る。



豆マメサラダ

材料 [4人分]

ミックスピーンズ (ひよこ豆、キドニーピーンズ、インゲン、黒豆、エンドウなど)	100g
枝豆	50g
●ドレッシング	
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
コショウ	少々
バジルペースト (バスタソースのバジル、ジェノベーゼソースなど)	小さじ1
酢	小さじ2
オリーブオイル	大さじ2

作り方

- ボウルにドレッシングの調味料を合わせ、よくまぜる。
- 枝豆はさやから出してください。
- ①のドレッシングに、ミックスピーンズと枝豆を入れて和え、サニーレタスを敷いた器に盛りつける。

