

《今回の多摩市産》

・小松菜



小松菜は寒さに強い緑黄色野菜のひとつ。多く含まれているβ-カロテンは、体内に吸収されると皮膚や粘膜、免疫機能の維持や視力の維持に必要なビタミンAに変わります。

またカルシウムがとりわけ豊富なことでも知られています。カルシウムは骨の形成には欠かせません。骨粗鬆症などを予防するためにもたっぷり食べたい野菜です。

冬にかけて多摩市の畑では、小松菜がたくさん収穫されます。あくが少ない小松菜は、下茹でなしでそのまま使えて便利ですよね。

冬のさむ〜い日に、食卓にホッカホカのスープがあったら、それだけで気持ちがほっこりしてくるような気がします。今回は小松菜をたっぷり入れた、体を芯から温めるしょうが風味の中華スープにしてみました。



《材料(2人分)》

・小松菜	: 1/2束(100g)	・水	: 2カップ
・鶏の手羽先	: 2本	・酒	: 小さじ1
・春雨	: 10g	・中華だし	: 小さじ1/2
・とろろ昆布	: 適宜	・しょうゆ	: 小さじ1/2
・しょうが	: 10g	・片栗粉	: 小さじ1
		・ごま油	: 小さじ1/2

《作り方》

- ① 小松菜は1cm程度の幅に刻み、茎と葉の部分を分けておく。
- ② 春雨は大きめのボールに入れ、ひたひたになる位の湯を注いで4〜5分置き、ザルに上げておく。しょうがはすりおろし、汁を絞っておく。
- ③ 鍋に分量の水と酒、鶏の手羽先を入れ、中火で10分煮込み、鶏肉は一度取り出して骨から肉を外してほぐしておく。
- ④ ③に中華だしとしょうゆを加えて味を整え、刻んだ小松菜の茎と戻した春雨、骨から外した鶏肉を入れて30秒煮る。
- ⑤ 水溶き片栗粉でとろみを付け、刻んだ小松菜の葉を入れ、サッとひと煮立ちしたら火を止める。
- ⑥ しょうがの絞り汁とごま油を入れ、器に注いで食べる直前にとろろ昆布を乗せる。

レシピ提供: Ami.Kobayashi

発行: 多摩市の農産物応援サイト agriagri

<http://www.seeds-tama.com/agriagri>

※無許可での複製、配布を禁じます。