

《今回の多摩市産》

・空芯菜



空芯菜は、多摩市の農家で栽培しています。採りたての空芯菜は、シャキシャキした食感で、葉の部分は生でもオススメです。

β-カロチンやビタミンA、B₁、B₂、カリウムなどたくさん含み、エネルギーを与えてくれます。夏バテ気味の解消にはもってこいの野菜です。

・中力粉

・玉ねぎ

・味噌(原峰のかおり)



1枚ずつラップで包み、冷凍しておくと便利！レンジで3～4分チンしてから、フライパンにごま油小さじ1を入れ、両面を1分ずつ焼くと、おいしいですよ。

「空芯菜」は、少し前までは中華料理やアジア料理の店に行かないとなかなか食べられない野菜でしたが、最近はスーパーの野菜売り場でもよく見られるようになりました。

炒め物で食べることが多い食材ですが、今回は韓国風のチヂミにしてみました。

《材料(4枚分)》

| | | | |
|------|------------|-------------|------------|
| ・空芯菜 | : 1束(180g) | 【チヂミのタレ】 | |
| ・桜エビ | : 10g | ・味噌 | : 大さじ1 |
| ・玉ねぎ | : 1/2個 | ・みりん | : 大さじ1と1/2 |
| ・中力粉 | : 200g | ・酢 | : 大さじ1/2 |
| ・卵 | : 1個 | ・ごま油 | : 大さじ1/2 |
| ・塩 | : ひとつまみ | ・炒りごま | : 小さじ1/2 |
| ・片栗粉 | : 小さじ2 | ・しょうが、にんにく: | 少々 |
| ・水 | : 300cc | ・(お好みで)豆板醤 | : 小さじ1/2 |
| ・ごま油 | : 大さじ1/2 | | |

《作り方》

- ① 空芯菜は5cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り。
- ② しょうがとにんにくをすりおろし、タレの他の材料とあわせ、チヂミのタレを作っておく。
- ③ 大きめのボールに中力粉、卵、塩、片栗粉を入れ、水を入れてよく混ぜる。次に、①の空芯菜と玉ねぎ、桜エビを入れて全体をさっくりと混ぜる。
- ④ フライパンにごま油を入れ、③を1/4量ずつ中火で両面をじっくりと焼く(片面5～6分程度)。焼き色がついたらひっくり返し、裏面はフライ返しなどでよく押し付けながら焼き色をつける。
- ⑤ 焼きあがったら皿に盛り、チヂミのタレを添える。



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。