

我が家のむすびごはん♪～6月～



富田琴美

夫、長男、長女の4人暮らし、神奈川県より松本市にIターンして6年目です。食べることに、作ることに、食に関する好奇心は旺盛です(笑)。味わい深くおいしいむすび農園さんならではの野菜の良さを生かした家庭料理をご紹介します。😊

少なめごはんでもレタスでボリュームアップ～レタスチャーハン～
フライパンに油とベーコンを入れてしっかり炒める。ご飯と卵、塩こうじ(コンソメ、鶏ガラスープの素でもOK)をしっかり混ぜたものに加え、パラパラになるまで炒める。刻んだ小葱とレタス(ロメイン、グリーンリーフなど)を加えて、ガーリックソルトなどで味を調える。器にレタスを敷き、粉チーズ、オリーブオイル、ガーリックソルトをかけ、チャーハンを盛る。



～簡単春巻き～(大きい皮10本分)

新玉ねぎ1/2個を薄切りに、小松菜2株位を細かく刻んで塩小さじ1/2をまぶしておく。水分を絞り、ひき肉250g、おろししょうが、塩小さじ1/4、片栗粉大さじ1.5しょうゆとごま油少々を加えてよく混ぜ、春巻きの皮に包み油で揚げる。(水分が多いとあげている途中ではねて危険なので、べたべた水っぽく感じたらパン粉を入れて調整する)

ストックして重宝♪～人参千切りマリネ～人参を千切りにしてさっと湯通しして水を切り(電子レンジなら600Wで1分半くらい加熱)、塩こうじ(なければ塩とみりん少々)、酢、お好みの油であえます。日持ちさせなくてよければ加熱せず塩もみするだけでOK。カレー粉、スパイスソルト、ゴマ、くるみを加えアレンジ自在。青菜のおひたしやサラダに「ちょい足し」するのもいいです。



新玉ネギの葉大量消費!～ネギ油～

フライパンに粗みじん切りの新玉ネギの葉10本(お好みで荒つぶしのんにく一かけらも)に油100ccほどのサラダ油(半分ごま油にしてもよい)を入れて火にかける。水分が飛んでかさが減ったら、焦げすぎないように混ぜながら油に香りを移す。かさがぐんと減って旨味が凝縮、葉ごと食べられます。炒め物、汁物、中華風サラダに足したり、葉だけを甘味噌に入れるとコクのあるネギ味噌に。

ちょっと一品～レタスとちくわのさっと炒め～

フライパンに油を入れて熱し、ちぎったレタス(おすすめはロメインなどシャキシャキしたもの)を入れ、輪切りのちくわを入れて炒めたら、濃縮めんつゆ、しょうゆを少々入れ、仕上げに鰹節粉を振る。(鰹節粉は淡白なレタスにもコクを与えます。小松菜でもOK)



赤からし菜とレタスの雑魚サラダ

3-4cmほどの長さに切ったからし菜、ちぎったレタスをしっかり水切りする。じゃこ(シラス、鮭フレークでもOK)と薄切りラディッシュ、たっぷりのいりごま、ごま油を入れて混ぜ、ポン酢で味を調える。(先に油を絡めると水分が出にくいです)