

わがやのむすびご飯 ～7月～



赤塚優美子 大阪市出身 2010年より松本在住 夫と娘とmix犬1匹
お野菜本来の美味しさを生かせるレシピを心がけています

味付け不要！あさりとグリーンピースの白ワイン蒸し フライパンひとつで！カブとお魚のクリーム煮



お鍋にあさりと白ワインを入れあさが開くまで中火で蒸す。ほとんどのあさが開いたら取り出し、その煮汁にグリーンピースを入れ7分程煮て完成。味見をして薄ければお塩を足す程度で十分。

#point あさは火を入れすぎると固くなるから必ず取り出して。優しい風味を壊さないようニンニクは不要

5分で完成！おつまみスナップエンドウ2種



<オリーブオイル+塩麹+白ワイン>を入れたフライパンにスナップエンドウを並べて、蓋をして火をつけ蒸し炒めにする。
火が通ったらカレー粉を少し入れ、水分飛ばしながら炒め合わせて完成



茹でたスナップエンドウに
<マヨネーズ+叩いた梅+醤油+鰹節>であえて完成



鱈やサーモン、ズズキや鯖（写真はマグロほほ肉）に塩と片栗粉をつけ、オリーブオイル+バターで表面に焼き目をつける。魚を取り出し、カブ（葉も）しめじ、玉ねぎスライスと同じフライパンで焼く。
火が通ったら、魚を戻し、コンソメを少し足して、弱火で牛乳や豆乳を入れて軽く全体を混ぜ合わせ、とろみが出たら完成。最後に黒コショウたっぷり

レシピという程でもないレシピ



おネギは、お素麺や鰹サラダの薬味、肉巻き、お味噌汁など、どうやったって美味しいのだけれど、我が家のお気に入りレシピ（って言う程でもない）だし巻き卵。
卵に<麵つゆ+とろけるチーズ+おネギ超たっぷり>入れて巻き巻きして完成



とにかくこれ超おススメ。レシピなんてもんではないけれど、どうか一度サンドイッチに挟む葉物をルッコラにしてみてもう一気にレストランの大人サンドイッチ！！高級感！！
そこに先月のラデッシュピクルス添えれば、もはや千円越え...？！