今月の料理

能代地区
フレッシュ
ミセス

今回料理を作って頂いたのは、能代市河戸川の大塚伸子さん。旦那さんの大塚和浩さんは、有限会社・大和農園の代表取締役社長など、多くの事業を手掛けています。多忙を極める和浩さんにとって、奥様の信子さんが作る美味しい手料理は元気の源です！

今回、数ある料理のレパートリーの中から、『**肉なが**』と『**ほうれん草の漬け物**』をご紹介頂きました。

『**肉なが**』は肉じゃがのジャガイモを、長芋に変えて作った、伸子さんのオリジナルレシピの1つ！

また、『**ほうれん草の漬け物**』は、大和農園自慢のほうれん草を使い、春らしいあっさりとした味付けとなっています！

おすすめレシピ　『肉なが』と『ほうれん草の漬け物』

材　料

肉なが（4人分）

- 豚肉 …… 200g
- 長芋 …… 500g
- ニンジン …… 1/2本
- 玉ねぎ …… 1個
- シイタケ …… 2枚
- 長ネギ …… 1本
- 糸こんにゃく … 1袋(小)
- しょうが …… 1欠け
- オリーブオイル
- サラダ油
- 酒
- 砂糖
- みりん
- しょうゆ
- だし汁

（オリーブオイル～だし汁：適量）

ほうれん草の漬け物

- ほうれん草 …… 2袋
- ニンジン …… 1/4本
- さざなみ昆布 …… 適量
- 塩 …… 少々

作り方

～肉なが～

①鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉としょうがを炒めたら、長芋以外の野菜と糸こんにゃくを加えて炒め、その後だし汁をひたひたに加えて煮る。
②沸騰したらアクを取り、酒・砂糖・みりん・しょうゆを加えて、落とし蓋をして中火で煮る。
③その間に、フライパンにサラダ油を熱し、長芋を170度位で揚げ、油を切っておく。
④鍋のニンジンが柔らかくなったら、③を加えて少し煮て、長ネギを加えて混ぜれば、出来上がり。

～ほうれん草の漬け物～

①鍋にお湯を沸かし、茎の太い部分だけ3cm位に切ったものと、ニンジンをサッと塩ゆでし、すぐに水にとり、ザルに上げ水切りをしておく。
②ポリ袋に、さざなみ昆布と①を入れ混ぜて、空気を抜いて、冷蔵庫に入れる。
③1時間くらい寝かせて、出来上がり。（残りの葉の部分は、ごま和えや味噌汁でどうぞ）

獅子座（7・23～8・22）　何かと壁にぶつかりやすく、思うようにならない出来事が多くなるかも。イライラせず、流れに任せるのが賢明