

うれしい楽しい 春のソトごはん

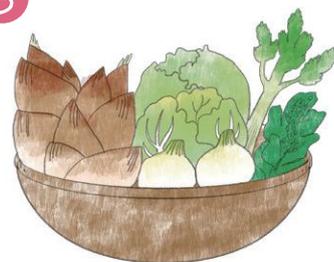
きびしい冬が終わり、いよいよ春がやってきました。暖かな日差しとさわやかな風に誘われて、ソトごはんはいかがですか？遠くまで出かけなくても、近くの公園やお家のお庭でピクニックは楽しめちゃいます。ここでは季節を感じながらソトごはんを春を味わう、美味しいおかずレシピをご紹介します。

旬の食材カレンダー：春

身近に季節を美味しく感じる旬の食材。新緑が芽吹く春の野菜はみずみずしく、風味も良いのが特徴です。山菜は春一番の味覚。キャベツや玉ねぎも新物が登場します。

春野菜 いろいろ

- たけのこ
- 菜の花
- アスパラガス
- そら豆
- うど など



春野菜のおかずレシピ1 そら豆の玉子焼き



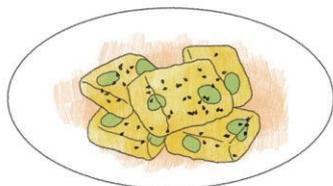
上品な味わいで彩りもきれい。冷めてもしっかり美味。

材料

- 卵 …………… 2コ
 サラダ油 …………… 大さじ1
 だし …………… 大さじ2
 うす口しょうゆ …………… 少々
 そら豆 …………… 6コ
 黒ごま …………… 適宜

作り方

- ① そら豆は薄皮をむく。卵は卵黄と卵白に分ける。
- ② 卵黄をボウルに入れ泡立て器でかき混ぜながらサラダ油を少量ずつ加え乳化させる。
- ③ 卵白とAを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器の底にそら豆を並べ、③を流し込み、黒ごまをふる。
- ⑤ 160℃に熟したオーブンで12～15分焼く。焼き上がったたらできあがり。



春野菜のおかずレシピ2 うどとにんじんのきんぴら

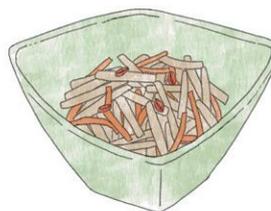
シャキシャキうどに旨味がたっぷり。

材料

- うど (マッチ棒大に切ったもの) …… 3カップ
 にんじん (マッチ棒大に切ったもの) …… 1本
 ごま油 …………… 大さじ1
 赤唐辛子 (種抜き・小口切り) …… 1本分
 砂糖 …………… 大さじ1弱
 酒 …………… 1/4カップ
 しょうゆ …… 大さじ1と1/2

作り方

- ① うどは皮ごとよく洗い、マッチ棒大に切り、みずにさらしてアク抜きをする(10分)。
- ② ざるに上げて水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子を入れ、うどとにんじんを加えて炒め、砂糖を加え照りがでるまでさらに炒める。
- ④ ③に酒、しょうゆの順に加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤ 器に盛り、できあがり。



オススメ商品
自然浴家族 Z MA

気軽にお庭でピクニック



天気の良い日は自然の光や風を感じながらお外でごはん。シンプルなフォルムに、フルオープン機能を備えたタイプ。折戸パネルをあけて、お庭で気軽にピクニック気分を味わってみませんか？



パネルを全て閉めれば
雨の日も快適

ガーデンルームで狭いスペースも有効に活用できます



商品のお問合せは…



明日家デザイン工房 (株) 明日家スタジオ

〒310-0851 茨城県水戸市千波町1487-1
Tel : 029-291-3900 Fax : 029-291-3901