



● 鶏かやくご飯



新タケノコの風味が春を感じさせるご飯です。鶏肉とシイタケ、昆布の旨味やこんにゃくの食感も合わせ、まさに至福の味わい。木の芽をあしらえば、清々しい春の香りが漂います。タケノコ、ニンジン、シイタケ、こんにゃくなど、食物繊維がたっぷり含まれているので、体の内側からスッキリ体調を整えてくれます。

材料

(4~5人分)

米	2カップ
酒	大さじ2
昆布だし	450ml
新たけのこ(ゆで)	中1本(140g)
にんじん	1/2本(60g)
生しいたけ	中2枚(30g)
板こんにゃく	1/4丁
鶏もも肉(切りこみ)	100g
(A)	
しょうゆ	大さじ2・1/2
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1

※写真には木の芽を添えました

● 作り方

- 1 米を洗います。
- 2 炊飯器に①と分量の酒、昆布だしを入れ、1時間程浸けておきます。
- 3 たけのこにんじんは小さめのいちょう切りし、生しいたけは短めのせん切りします。
- 4 こんにゃくは塩もみをし、塩をつけたまま茹でて水に取り、小さく刻みます。
- 5 ③と④と鶏肉をボウルに合わせ、(A)で下味をつけます。
- 6 ②に⑤をのせ、普通に炊きます。
- 7 10分間程蒸らし、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛ります。

※昆布だしは、昆布10cmを600ml程の水に浸けたものを使用しました。

● グリーンピースご飯



グリーンピースの香りと、鮮やかな緑が、真白なご飯によく映えます。グリーンピースの風味と甘みは、まさに旬ならではの。あらかじめ、グリーンピースに塩をまぶしてから炊くと、塩味がほどよくついて、色も美しく仕上がります。グリーンピースは、良質たんぱく質やビタミン類が多いため、たまった疲れを回復し、明日への元気を与えてくれます。

材料 (4~5人分)

米	2カップ
水	480ml
酒	大さじ1
えんどう(さや付き)	1袋 (正味120g 豆のみで約1カップ)
塩	小さじ2/3

※写真には、紅しょうがと青もみじを添えました

● 作り方

- ① 米は洗って、分量の水と酒を入れ、30分間程浸水します。
- ② 豆はさやから実を取り出し、洗って分量の塩をまぶし、5分間程おきます。
- ③ ①に②を全体に散らし、普通に炊きます。
- ④ 10分間程蒸らしてから、茶碗に盛って召し上がります。

● 焼肉サラダ丼



焼肉のタレは手作りがおいしい！香り高く、深みのある味わいのタレが絡んだ牛肉は、ご飯との相性が抜群です。レタスのシャキシャキ感でさらにご飯がすすみます。カラフルなパプリカと一緒に食べると、栄養バランスもバッチリ。ビタミンCやβ-カロテンが豊富なパプリカは、免疫力を高め、ウイルスなどから体を守ります。ストレス解消にも効果的で、環境の変化に順応できる体作りを応援します。

材料	(2人分)
牛ロース肉 (薄切り・又は豚肩ロース肉)	200g
(A)	
しょうゆ	大さじ3
酒	大さじ2
砂糖	大さじ2
にんにく(すりおろし)	小さじ1/2
しょうが(すりおろし)	小さじ1/2
いりごま	小さじ2
赤パプリカ	1/4コ
黄パプリカ	1/4コ
ごま油	適宜
サニーレタス	2・1/2枚
ご飯	2人分
※豚肉を使用する場合は、甘くなりますので、お好みで調味料(A)の砂糖を減らしてください	

● 作り方

- 1 牛肉は、食べやすい大きさに切り、ボウルに合わせた(A)に浸けます。
- 2 パプリカは、斜めせん切りにします。
- 3 フライパンに油を入れていったん火を止め、①を並べ、再び火をつけて炒めます。
- 4 肉の色が変わったら、②を加え、①の残ったタレを絡めます。
- 5 サニーレタスは、冷水に浸し、シャキッとさせ、ペーパータオルでよく水を拭きます。手で一口大にちぎります。
- 6 ご飯を器に盛り、⑤をのせて、④をかけます。

● 辛い炒飯



豆板醤の程よい辛さが、体をピリッと刺激し、食欲を増進させます。炒飯には欠かせないネギの香りと苦味のもとであるアリシンには、血行を良くして、体を温める効果があり、体の芯から活力が湧いてきます。強い殺菌効果や疲労回復効果もあるので、「最近元気がない」と感じたら、この炒飯をお試しください。きっと、春の新生活に向けて、目覚めの一皿になるでしょう。

材料	(2人分)
長ねぎ	1/2本
干しいたけ (水で戻す・粗みじん切り)	2枚
ロースハム	5枚(30g)
赤パプリカ	1/3コ
卵	2コ
塩	少々
油	大さじ1~2
ご飯	400g
(A)	
塩	小さじ2/3
うま味調味料	少々
豆板醤	小さじ1/3
しょうゆ	少々

※写真にはクレソンを添えました

● 作り方

- ① 長ねぎは小口切り、干しいたけは粗みじん切り、ハムは小角切り、赤パプリカは小角切りにします。
- ② 割りほぐした卵に塩を加え、中華なべに油を熱して卵を炒り、取り出しておきます。
- ③ ②のなべに油を足し、①を炒め、ご飯を入れます。
- ④ ③を(A)で調味し、仕上げにしょうゆをふります。
- ⑤ ④を器に盛ります。