



ビーフステーキとクレソンのひつまぶし



ステーキをおいしく、さっぱりいただきたいならこのメニュー。
肉の旨みのごはんに移り、たまらないおいしさの一皿で、疲弊しめる欲張りごはんです。
クレソンの香気は食欲を増進させ、消化を助けます。解毒作用もありますので、お肉と一緒にぜひどうぞ。

材料

	(4人分)	(2人分)
サーロインステーキ (200g)	2枚	1枚
塩	やや多め	やや多め
黒粒こしょう	やや多め	やや多め
油	大さじ1強	小さじ2
バター	大さじ1強	小さじ2
にんにく(薄切り)	2かけ	1かけ
しょうゆ	大さじ3弱	大さじ1強
クレソン	20本	10本
ごはん	4人分	2人分
<A>		
わさび	大さじ2	大さじ1
ねぎ(さらす)	2本	1本
糸のり	適量	適量
		
ほうじ茶	適量	適量
塩	少々	少々

作り方

- ① ステーキは焼く直前に塩、こしょうをふります。
- ② フライパンに油とバターを入れ、にんにくを弱火でゆっくりと炒めて香りを出します。
- ③ ②のにんにくを取り出して①のステーキを入れ、脂身をギュッと押し付けるようにして焼いてから、両面を手早く焼き、仕上がりこしょうをふって香りを出します。
- ④ ③をサイコロ状に切り、脂身は小さく切って再びカリカリに焼きます。
- ⑤ クレソンは手でちぎるか、ザク切りにします。
- ⑥ 炊きたてのごはんに⑤と④の肉を汁ごと加えてザッと混ぜます。
- ⑦ ⑥を茶碗に盛り、最初の一皿はそのまま、二碗目には(A)の薬味をのせて、カリカリの脂身を好みでのせ、最後に熱々のほうじ茶をかけていただきます。

オムレツ丼



野原の花を感じさせる春色の丼物です。牛肉と玉ねぎの旨みを包んだトロトロオムレツがごはんによく合います。美しい草色のキャベツで口の中もさっぱり、その上整腸作用もありますのでお腹もすっきりです。

材料

	(4人分)	(2人分)
牛ひき肉	140g	70g
玉ねぎ(みじん切り)	中1コ	1/2コ
油	適宜	適宜
<A>		
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
酒	少々	少々
小麦粉	大さじ1・1/3	小さじ2
キャベツ	200g	100g
卵	8コ	4コ
塩	少々	少々
		
だし汁	160ml	80ml
しょうゆ	大さじ3	大さじ1・1/2
みりん	大さじ3	大さじ1・1/2
ごはん	4人分	2人分
とんかつソース	大さじ4	大さじ2
トマトケチャップ(お好みで)	適宜	適宜

作り方

- ① フライパンに油を熱して玉ねぎを炒め、ひき肉を加えてパラパラになったら(A)で調味し、小麦粉をふり入れます。
- ② キャベツはせん切りにして、水にさらしてパリッとさせ、水気をふぎとります。
- ③ 卵こすく塩味をつけ、焼く直前にほぐしてフライパンに流し入れます。
- ④ ③を大きくかき混ぜながら広げ、表面が半熟になったところで、①の1/4量(2人分の場合は1/2量)をのせて包み込み、オムレツを作ります。
- ⑤ (B)を煮立ててつゆを作ります。
- ⑥ 丼にご飯を盛り、キャベツをのせ、熱々の⑤をかけ、オムレツをのせます。
- ⑦ オムレツにはとんかつソースをかけ、お好みでケチャップを添えます。

むぎあさりの押し寿司



春の行幸にピッタリの押し寿司です。アサリなどの貝類に多く含まれる亜鉛は、味覚障害や肝臓病、皮膚病、精力増進などに効果を発揮。木の芽のさわやかな香りも嬉しいですね。

材料

	(4~6人分)	(2~3人分)
むぎあさり	400g	200g
<A>		
酒	大さじ3~4	大さじ1~2
しょうゆ	大さじ3	大さじ1・1/2
たまりしょうゆ	大さじ1	大さじ1/2
砂糖	大さじ1	大さじ1/2
みりん	大さじ2	大さじ1
しょうが(せん切り)	多め	多め
しいたけ	7枚	3枚
		
戻し汁	ひたひた	ひたひた
しょうゆ	適宜	適宜
米	4カップ	2カップ
水	4・2/3カップ	2・1/3カップ
<C>		
酢	100ml	50ml
砂糖	大さじ5	大さじ2・1/2
塩	小さじ1・1/2	小さじ1弱
木の芽	1/2箱	1/4箱
すししょうが	適量	適量

作り方

- ① あさりは塩水でていねいに洗い、(A)で煮上げます。
- ② しいたけはゆっくり戻して(B)で煮含め、細かく刻みます。
- ③ 米を炊き、(C)の合わせ酢をうってすし飯を作ります。
- ④ 押し型を水でぬらしてすし飯をのせ、②をのせて、更に上からすし飯をのせます。
- ⑤ たたき木の芽をのせた上に、カラリと煮た①をのせて、ギュッと押しします。
- ⑥ よくなじんでから切り分け、すししょうがを添えます。

メモ

押し型がない場合は、容器にラップを敷いて中身をのせ、同じ大きさの容器で上からギュッと押しします。

ビーフピラフしょうゆ味



いつものピラフが牛肉と野菜のうまみで大変身。野菜嫌いのお子様でも喜んで食べてくれそうです。ごはんと野菜、牛肉がバランスよく、ひとつのフライパンで手軽に調理できるピラフは、忙しい私たちの力強い味方レシピです。

材料

	(4人分)	(2人分)
牛薄切り肉	200g	100g
白ねぎ	1本	1/2本
生しいたけ	3~4枚	2枚
緑ピーマン	2口	1口
赤ピーマン	1/3口	1/6口
卵	2口	1口
油	適宜	適宜
バター	大さじ1強	小さじ2
ごはん	800g	400g
<A>		
塩	少々	少々
こしょう	少々	少々
うま味調味料	少々	少々
しょうゆ	大さじ1強	小さじ2

作り方

- ① 牛肉は小口に切ります。
- ② ねぎは斜め薄切り、しいたけ、ピーマンはせん切りにします。
- ③ フライパンに油を入れて、いり卵を作り、取り出します。
- ④ ③のフライパンに油とバターを足して①と②を炒め、ごはんを加えます。
- ⑤ ④を(A)で調味し、卵を戻し入れて仕上げます。