

# 家族で楽しむおいしい一皿

春は苦味が食養生。春野菜でデトックス!



## アスパラとホタテの炊き込みご飯

うま味たっぷり食材の春のごちそうご飯

### 材料(4人分)

米	……………	2合		
ベビーホタテ	……………	100g		
A	薄口しょうゆ	…… 大さじ2	アスパラガス	… 1束(100g)
	酒	…………… 大さじ1	バター	…………… 5g
	塩	…………… 2つまみ	黒こしょう	…………… 適量

### 作り方

- ①米を研いでホタテ(大きければ食べやすい大きさにカット)とAを入れて軽く混ぜ、2合の水加減で炊飯する。
- ②アスパラガスは根元を折り、下3cmをピーラーでむいて長さ1cmに切っておく。
- ③炊き上がったご飯にアスパラガスを入れて10分蒸らし、お好みでバターと黒こしょうを加えてよく混ぜて出来上がり。

### ポイント

フレッシュなアスパラガスは後から入れて、蒸らし時間で火を入れることで食感を楽しめます。ホタテは貝ひもが付いているものの方が、だしがよく出ておいしく作れます。

### アレンジ

- 水をおだしや昆布だしに替える
- 焼きおにぎりにする

ひじき×ニンニクの意外な組み合わせがおいしい!

## ひじきとクレソンのマリネ

### 材料(4人分)

ひじき(乾燥)	……………	15g	A	しょうゆ	……………	大さじ2/3
クレソン	……………	1束(100g)		酢	……………	大さじ1/2
紫タマネギ	……	小1/4玉(50g)		砂糖	……………	小さじ1
ニンニク(みじん切り)	……	1/2片(2.5g)				
オリーブ油	……………	大さじ1				

### 作り方

- ①ひじきは水に15分漬けて戻し水気を切る。クレソンは長さ3cmにカットしておく。紫タマネギは1mmほどにごく薄くスライスして水にさらし、水気をよく絞る。
- ②フライパンにニンニクとオリーブ油を入れて香りが出たらひじきを入れて炒める。オリーブ油がよく絡んだらさらにAを入れて中火で2、3分ほど炒める。
- ③②をフライパンから出し、クレソンと紫タマネギとあえて出来上がり。

### ポイント

今回は長ひじきで作りましたが、お好みに合わせて芽ひじきでもOKです。長ひじきは歯応えが良く食べ応えがあり、芽ひじきは柔らかくて食べやすいです。

### アレンジ

- ナバナや小松菜などをオイル蒸しにして加える
- ゆでた大豆やヒヨコ豆などを加える

