

グリーンピースのクリーム煮

1人前約225kcal、塩分0.6g

4/17掲載

【主な材料・2人前】 グリーンピース（むいたもの）100g、タマネギ50g、ニンジン20g、ベーコン2枚、オリーブ油大さじ½、ロリエ½枚、白ワイン大さじ1、牛乳100ml、生クリーム大さじ3、薄力粉小さじ1

【作り方】 タマネギは1cm角、ニンジン、ベーコンは粗みじん切りにします。フライパンにオリーブ油を中火で熱し、ベーコンを炒めます。脂がとけ出たら、タマネギ、ニンジンを加え、しんなりするまで炒めます。グリーンピースを加えてさらに炒め、なじ

んだら薄力粉をふり入れ炒めます。粉が見えなくなったらロリエ、白ワインを加え、牛乳を加えます。よく混ぜて煮立ったら弱火にし、混ぜながらとろみがつくまで3～4分煮ます。

生クリームを加えてひと煮し、塩・コショウ各少々で味を調えます。グリーンピースがさや付きの場合は200～250g用意します。
(約20分)



ウドのコールスローサラダ

1人前約85kcal、塩分0.7g

4/16掲載

【主な材料・2人前】 ウド½本、タマネギ25g、ニンジン10g、キュウリ15g、ロースハム1枚

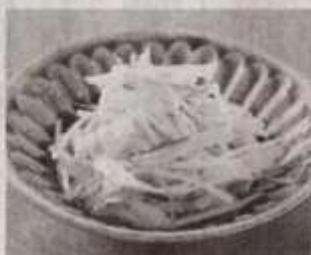
【作り方】 ウドは長さ4～5cmに切り、厚めに皮をむいてせん切りにし、大きめのボウルに入れてたっぷりの水にさらします。タマネギは薄切りにし、ニンジンとキュウリはせん切りにします。合わせてウドのボウルに入れ、水の中でむらなくませ合わせ、しっかりと水気を切ります。ハムは半分に切り、細切りにします。

酢大さじ½、塩・コショウ各少々、オリー

ブ油大さじ1を混ぜ合わせ、ドレッシングを作ります。

野菜とハムを合わせ、ドレッシングを加え、よくあえて盛りつけます。ウドのシャキシャキとした歯ごたえと香りを楽しむサラダです。ドレッシングであえたら、野菜がしんなりとなる前にいただきます。
(約15分)

今週の担当/料理研究家・検見崎聡美
写真・島崎陽子



タケノコと豚の甘辛煮

1人前約190kcal、塩分1.6g

4/14掲載

【主な材料・2人前】 ゆでタケノコ1個（160g）、豚こま切れ肉100g、スナップエンドウ6個、だし汁1カップ、酒大さじ1

【作り方】 ゆでタケノコは縦四つに切ってから一口大の乱切りにします。豚肉は幅4cmに切ります。スナップエンドウは筋を取って熱湯で3分ゆで、ざるにあげます。

鍋にだし汁とタケノコを入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして、ふたをします。だしの味を含むまで5分煮ます。酒を加え、豚肉をほぐし入れます。煮立ててアクをすくい、砂糖大さじ1½、しょうゆ大さじ1½を

入れ、ふたをします。

弱火で10分煮てから、ふたを取って汁を煮つめます。汁がとろりとしてきたら、大さじ3ほど取りおき、残りの煮汁を中火で時々混ぜながら、焦げる寸前まで煮つめます。

器に盛り、とりおいた煮汁をかけて、エンドウを添えます。
(約20分)



タケノコご飯

1人前約305kcal、塩分1.9g

4/13掲載

【主な材料・2人前】 米1合(150g)、ゆでタケノコ70g、油揚げ½枚、和風だしのもと(顆粒)小さじ½

【作り方】 直径18~20cmの小さな土鍋で1合炊きます。米は洗ってざるにあげ、水気を切ります。土鍋に入れ、水250mlを加えて30分おきます。

ゆでタケノコは穂先の軟らかいところは長さ3cmに切ってから縦に薄切りにし、残りは縦四つに切り、薄いちょう切りにします。油揚げは長さ3cm、幅5mmに切ります。

土鍋に和風だしのもと、薄口しょうゆ(色

は濃くなりますが、濃い口しょうゆでも可)大さじ1、みりん小さじ1を加えて混ぜます。油揚げとタケノコを散らし、ふたをして弱めの中火にかけます。沸騰してきたら弱火にし、7分加熱して火を止めます。ふたを開けずに10分間蒸らします。ふたを開けたら、しゃもじでほぐしながら混ぜます。

土鍋がなければ金属の鍋でも。沸騰後の加熱時間を12分にします。(約55分)



タイのつけ焼き

1人前約145kcal、塩分0.7g

4/12掲載

【主な材料・2人前】 タイ切り身2切れ(180g)、ピーマン1個、みそ小さじ1

【作り方】 小さいボウルにみそ、しょうゆ小さじ2、みりん大さじ1を入れて混ぜ、たれを作ります。タイの切り身はペーパータオルで水気をふいてラップに並べます。タレを両面にまんべんなく塗り、ラップに包み一晩おきます。

ピーマンはへたを取って縦四つに切ったものを乱切りにし、油小さじ½をまぶします。

タイはたれをつけたまま焼くと焦げやすいので、さっと洗って、ペーパータオルで水気

をふきます。

フライパンにホイルをのせ、タイを皮を下にして並べ、弱火で焼きます。焼き色がついたら裏返し、ピーマンも加え、ふたをして15分、蒸し焼きにします。焦げやすいので、タイの身の厚いところに火が通るまで、弱火で焼きましょう。

(たれに漬け込む時間を入れずに約10分)



しつもん! ドラえもん

しつもん! ドラえもん 5055 けんちょうしょざいち編

しつもん! ドラえもん 5054 けんちょうしょざいち編



ことわざ「急がば回れ」は、ある県庁所在地に実在する橋が語源だよ。どこかな?



©Fujiko-Pro

かなざわしという地名は、山芋に付いたあるものを洗った沢の伝説に由来するよ。何かな?

4/17掲載答えは4/19

4/16掲載答え

©Fujiko-Pro



いたえ
おおつし
大津市

昔、琵琶湖を渡る際、船は早長橋(唐橋)を渡り、瀬田の回りでも安全だとする短歌があった。これが由来とされるよ。

5054

しつもん! ドラえもん 5053 けんちょうしょざいち編



©Fujiko-Pro

都道府県庁が所在する区市で、もっとも面積が広いのはどこかな?

4/14掲載答

しつもん! ドラえもん 5052 けんちょうしょざいち編



©Fujiko-Pro

東北地方には、隣り合っている県庁所在地があるよ。どこどこかな?

4/13掲載答



静岡市は1411・93メートル。2003年以降、清水市など1市2町と一緒になり今の広さになった。東京都の面積のほぼ3分の2に当たるよ。

5053



仙台市と山形市は奥羽山脈を挟んで隣り合っている。高速バスは平日は1日70往復以上の便があり、乗れば1時間余りで移動できるよ。

5052