

毎日おいしい

ものぐさキッチン

LESSON.27 枝豆レシピ

夏の味覚である、枝豆を使ったレシピを紹介。枝豆を少量しか使わない料理には、冷凍ものを使うと便利です。大豆ではなく黒豆や茶豆などに成長する枝豆を使えば、ひと味違ったおいしさを楽しめます。



ジェノバ風 枝豆パスタ

材料 [2人分]

- 枝豆ソース
 - 枝豆……………100g
 - バジルの葉……………25g
 - 塩……………小さじ1/2
 - オリーブオイル……………50cc
 - パルメザンチーズ……………25g
 - ニンニク……………1/2片

スパゲッティ……………140g

● 飾り用

- 枝豆……………40g
- バジル……………適宜

作り方

- ① 枝豆をさやから出す。
- ② 枝豆ソースの材料を、フードプロセッサーに入れて混ぜる。
- ③ たっぶりの湯に塩(分量外)を加え、スパゲッティをゆでる。
- ④ 枝豆ソースにゆでたスパゲッティを絡め、飾り用の枝豆とバジルを飾り、熱いうちにいただく。



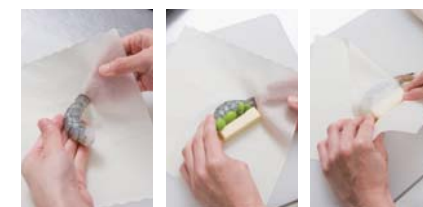
えびの春巻き

材料 [4人分]

- エビ……………8尾
- プロセスチーズ(棒状)……………8本
- 枝豆……………50g
- 春巻きの皮……………8枚
- 水溶性片栗粉……………適量
- 揚げ油……………適量

作り方

- ① 枝豆をさやから出す。
- ② エビは尾と一筋を残して皮をむき、背ワタを取る。
- ③ プロセスチーズを棒状に切る
- ④ 春巻きの皮に切り込みを入れ、エビの尾を差し込む。①
- ⑤ エビの手前に、枝豆とチーズを並べる。②
- ⑥ 枝豆がバラバラにならないように巻き、巻き終わりを水溶性片栗粉で止める。③
- ⑦ 170℃の油で揚げる。



① 尾を差し込む ② 具材を並べる ③ 巻いて止める

しめ卵の吸い物

材料 [4人分]

- エビ……………40g
- 卵……………2個
- 塩……………小さじ1/2
- みりん……………小さじ2
- きくらげ……………少々
- 枝豆……………少々
- ダシ汁……………4カップ
- 塩……………小さじ1/3
- しょうゆ……………小さじ1
- 貝割れ菜……………1/4パック

作り方

- ① エビは背ワタを取り、細かく切る。きくらげは水で戻してから千切りにする。枝豆はさやから出す。
- ② 卵を溶きほぐし、塩とみりんで味付けする。
- ③ 鍋に味付けした卵、エビ、きくらげ、枝豆を入れ、半熟状になるまで火にかけて混ぜる。このとき、卵が完熟にならないように注意する。
- ④ ③を布巾かラップで棒状に巻き、中火で4～5分蒸す。
- ⑤ 冷めたら1cm幅の輪切りにして、貝割れ菜とともにお碗に盛る。
- ⑥ ダシ汁を鍋に入れて温め、塩としょうゆで味を調え、お碗に注ぐ。

