



Verdure e pesciolini

釜揚げしらすと3種野菜の蒸し炒め

～ レシピ提供・未来につなぐ自然食研究会主宰・西澤公美さん ～



①釜揚げしらすとごぼう

【材料】

ごぼう 細目 1/2 本
湯浅湾釜揚げしらす 大さじ山盛り2～
※アサクラ EVO 大さじ1～

②釜揚げしらすとにんじん

【材料】

にんじん 中位 5 cm～
湯浅湾釜揚げしらす 大さじ山盛り2～
※アサクラ EVO 大さじ1～

③釜揚げしらすと菜花

【材料】

菜の花 5～6 本
湯浅湾釜揚げしらす 大さじ山盛り2～
※アサクラ EVO 大さじ1～
※はアサクラアイテム

YouTube／アサクラ CHANNEL VOL. 141 ライブクッキングより

【つくり方】

①湯浅湾釜揚げしらすとごぼう

- 1) ごぼうはたわしで表面をよく洗う
- 2) 薄い輪切りにしさと洗い流す
- 3) 浅鍋又はフライパンにごぼうを鍋底全体に広げるように敷き、上から釜揚げしらす、EVO を回し
がけし蓋をして点火。やや強めの弱火に蒸し煮する (2 分程度)
- 4) 途中、木べらで炒めながら天地替えし全体に広げ蓋をして 2 分程度火を通し好みの柔らかさにする

②湯浅湾釜揚げしらすとにんじん

- 1) にんじんは皮ごとよく洗って繊維に沿って千切りする
- 2) 浅鍋又はフライパンににんじんを鍋底全体に広げるように敷き、上から釜揚げしらす、EVO を回し
がけし蓋をし点火。やや強めの弱火に蒸し煮する (2 分程度)
- 3) 途中、木べらで炒めながら天地替えし全体に広げ蓋をして 2 分程度火を通し好みの柔らかさにする

③湯浅湾釜揚げしらすと菜花

- 1) 菜花はよく洗って 5 mm ぐらいの小口切りにする
- 2) 浅鍋又はフライパンに菜花を鍋底全体に広げるように敷き、上から釜揚げしらす、EVO を回し
がけし蓋をし点火。やや強めの弱火で蒸し煮する (2 分程度)
- 3) 途中、木べらで炒めながら天地替えし全体に広げ蓋をして 2 分程度火を通し好みの柔らかさにする

※いろいろな野菜で応用可能。単品づかいの野菜としらすで同じように蒸し炒めすることにより野菜ごとに
独自の味わいがあり、レパートリーのバリエーションが広がる