

Recipe journal

あさつき manoma のレシピ

あさつきは早生種から晩生種まで12~3月頃にかけて出回ります。
このレシピも種のように保存して来シーズンを楽しみにお待ちください!

Spring
has come!



Recipe 1 | あさつきの梅ヨーグルトあえ

【材料 2~3人分】

あさつき 100g、塩 少々
(あえ衣) ヨーグルト 100g、梅干し 大1個、粒マスタード 大さじ1/2、
西京みそ 大さじ1

【作り方】

- 1 ヨーグルトはザルにキッチンペーパーなどを敷いた上のにせて20分ほど置き、水切りする。
- 2 梅干しは種をのぞいて、まな板の上に置いて包丁で叩いて細かく刻み、ボウルに入れる。水切りしたヨーグルトと、粒マスタード、西京みそを入れて混ぜ、全体をよくなじませてあえ衣を作る。
- 3 小鍋にお湯を沸かし、あさつきをさっとゆでて冷水にとる。あさつきは長いものは食べやすい大きさに切り、よく絞って塩を少々まぶす。
- 4 2のボウルにあさつきを入れて、よくあえてでき上がり。

Point!

甘めの西京みそを使っています。普通の白みそを使う場合は量を減らし、少し砂糖を加えて。梅干しも使う種類によって塩分量が違うので、味見しながら調整してください。



Recipe 2 | あさつきの千疋ま

【材料 1枚分】

あさつき 80g~100g、ちりめんじゃこ 大さじ1、ごま油 大さじ2~
(チヂミ生地) 薄力粉 80g、白玉粉 20g、水 120ml、塩 小さじ1/2
(タレ) 黒酢 適量、しょうゆ 適量

【作り方】

- 1 あさつきは、長いものは食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルに薄力粉と白玉粉をザルなどでふるいながら入れ、塩を加えて、水をまわし入れ、ゴムべらでよく混ぜて生地を作る。1のあさつきとちりめんじゃこを入れて、よく混ぜる。
- 3 フライパンにごま油をひき、中火にして表面が熱くなったら2の生地を流し入れる。フライパンいっぱいに広げて、表面を平らにならす。底面にこんがり焼き色がつくまで3~4分ほど焼く。
- 4 フライ返しを生地の下に差し込んで、生地をはがしながら、フライパンを傾けて近づけ、一気に上下を返す。ふたをして1~2分ほど蒸し焼きしたら、ふたを取って、さらに両面を20秒ずつカリッと焼き上げる。



Point!

最後の焼きの工程で、必要あればごま油を少量追加で注ぎながら、焼いていきます。

manoma

山形県鶴岡市朝陽町18-8 0235-25-0293

open 金・月曜 11:30-16:00 (火曜、水曜、木曜休み 不定休あり)

