

Recipe journal 紫折菜 manoma のレシピ



Recipe 1 | 紫折菜と豚肉の海苔炒め

【材料 2～3人分】

紫折菜 150g
豚肉 100g
しょうが 1片 海苔 1/2枚
塩 小さじ1/4 しょうゆ 小さじ1
酒 大さじ3
米油 (またはサラダ油) 大さじ2



【作り方】

- 1 豚肉は一口大に切る。海苔は軽く炙って適当な大きさにちぎっておく。紫折菜は、5センチぐらいの長さにポキポキと折って、根元の茎の太い部分と、火の通りやすい先の部分を分けておく。しょうがはみじん切りする。
- 2 フライパンに油をひき、しょうがを入れて中火にかけ、豚肉を入れ、塩少々(分量外)をふって、肉の色が変わるぐらいまで炒める。
- 3 紫折菜の根元の部分を先に入れて炒め、30秒ほどたったところで、酒、塩、しょうゆ、しょうがを入れて、紫折菜の先の部分を入れて、さっと炒める。
- 4 仕上げに海苔を散らして、火を止めて器に盛る。

POINT
紫折菜はすぐに火が通るので、さっと炒めるイメージで。紫色がほんのり残ります。

Recipe 2 | 紫折菜 豆腐のバーニャカウダ

【材料 2人分】

紫折菜 100～150g ミックスナッツ 適量
豆腐のバーニャカウダ
木綿豆腐 1/2丁 えのきだけ 50g にんにく 1片
塩麹 大さじ2/3 オリーブオイル 大さじ3

【作り方】

- 1 まずは豆腐のバーニャカウダづくりから。豆腐は半分に切って熱湯で2～3分ゆで、ザルにあげて余分な水分を取り除く。えのきだけは5ミリの長さに、にんにくはみじん切りする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で加熱し香りを引き出す。豆腐とえのきだけを入れて、木べらで豆腐を崩しながら3分ほど炒める。塩麹を加えて全体をなじませる。粗熱が取れたら、ミキサーかブレンダーにかけてなめらかにする。
- 3 紫折菜は5センチの長さに切る。鍋に湯を沸かし、さっとゆでて冷水にとり、よくしぼる。ミックスナッツは粗く砕いておく。
- 4 器に紫折菜を盛り、2の豆腐のバーニャカウダを盛り付け、ミックスナッツをトッピングする。

POINT
紫折菜はゆでると紫色の色素が抜けて、鮮やかな緑色に。豆腐のバーニャカウダは、お好みでアンチョビを入れるとより本格的な味わいに。



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)

