

『春を元気に過ごす、薬膳の知恵』

- 開催日 2022年4月21日（木）
 ○講師 国際中医薬膳師 上村佳子 先生
 ○主催 (株)日本食糧新聞社
 ○協賛 ホクレン農業協同組合連合会

お魚の香りマリネ

〈材料〉2人分

メカジキ切り身	2切れ
塩	適量
とろりんぱっ	適量
新玉ねぎ	1/2個
セロリ	1/2本
パプリカ(赤)	1/4個
ミント	適量
《マリネ液》	
レモン汁	大さじ3
酢	大さじ1/2
水	大さじ3
塩	小さじ1/4
砂糖	小さじ2
粗びきこしょう	少々
とろりんぱっ	適量
保存袋	バットなど用意

〈作り方〉

- ①メカジキは塩をふり、10分ほど置いてからさっと水で洗う。水気を拭きとり食べやすい大きさにそぎ切りにする。
- ②新玉ねぎは薄切り、セロリは縦半分に分けて斜め薄切り、パプリカは千切りにする。（保存袋、保存容器、バットなどに入れておく）
- ③鍋にマリネ液の材料を入れ、ひと煮立ちさせたら火を止め、**とろりんぱっ**をひと振りし、素早く混ぜて、再び加熱しとろみをつけ、温かいうちに②に入れ混ぜておく。（とろみが足りない場合は、再度**とろりんぱっ**を振り入れ、濃度を調整する）
- ④メカジキの両面に、**とろりんぱっ**をまんべんなくつけておく。鍋にお湯を沸かし、メカジキを入れて火を通したら取り出し、③のマリネ液に漬け込み冷蔵庫で冷やす。
- ⑤食べる直前にミントの葉を加え、器に盛りつけて出来上がり。



春キャベツと筍と貝柱のとろとろスープ

〈材料〉2人分

キャベツ	50g
筍	50g
貝柱缶詰	1缶(35g)
セロリの葉	適量
とろりんぱっ	2ふり
水	400ml
ごま油	小さじ1
酒	小さじ1
しょうゆ	適量

〈作り方〉

- ①キャベツ、筍は食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にごま油を入れ火にかけ、筍を炒め、キャベツを加えてしんなりするまで炒める。貝柱を汁ごと、水、酒を加え、キャベツが柔らかくなるまで煮る。味見をしてから、しょうゆで味を調え、1度火を止める。
- ③②に、**とろりんぱっ**をまんべんなく2回振り、全体をよくかき混ぜたら、再び火をつけ、とろみがついたらセロリの葉をいれて出来上がり。

豚肉と豆苗、クコの実のとろとろスープ

〈材料〉2人分

豚ひき肉	60g
豆苗	1/2パック
卵	1個
とろりんぱっ	2ふり
水	400ml
酒	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1/2
塩	小さじ1/2
クコの実	適量

〈作り方〉

- ①鍋にひき肉を入れ火にかけ炒め、そばろ状になったら水と酒、鶏がらスープの素、塩を入れ一煮立ちさせ火を止める。
- ②①に、**とろりんぱっ**をまんべんなく2回振り、全体を良くかき混ぜ再び火をつけ、とろみがついたら溶き卵を入れ、卵がふんわりしたら最後に食べやすい大きさに切った豆苗を加えさっと煮る。味見をして、薄いようなら塩で味を調える。
- ③④を器に盛り、クコの実を散らす。（クコの実がなければ5mm角に切ったパプリカを散らしてもよい）

