

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「チンゲン菜のさば味噌和え」

ココガ
プロのワザ

「チンゲン菜のゆで方」

チンゲン菜は茎が硬くて火の通りが悪いので、葉と茎を分け、茎の太い部分を先にゆで、1～2分後に葉を入れて、すぐにザルに上げます。そのまま水にさらさずに、あら熱をとります。

〈材料〉

チンゲン菜…2株
さばの味噌煮(缶詰)…1缶
マヨネーズ…大さじ1
塩、ゴマ油、しょう油、白ゴマ
…少々

〈作り方〉

① 鍋に湯を沸かし、塩を入れてチンゲン菜をゆで(上記参照)、ザルに上げる。

② あら熱が取れたら、ひと口大に切り、保存袋に入れる。

③ ②にさばの味噌煮の缶詰を汁ごと入れてよく揉みこむ。

④ ③をボウルなどに移し、マヨネーズを加えてよく混ぜ、ゴマ油としょう油で味を調え、器に盛ってから白ゴマをふる。

シェフのアドバイス

チンゲン菜は味が入りにくいので、温かいうちに濃い目に味をつけます。さばの臭みもなく、お子さんからお年寄りまで食べられますので、カレー粉や柚子コショウ、ラー油や一味唐辛子を加えて色々アレンジしてみてください。よく水気を切ればお弁当にも!

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時～15時(LO14時)、よるごはん/
17時～22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

グランドメニューを一新しました。夜もおばんざいの食べ放題付きとなり、メニューも増えましたので、ぜひ、ご来店ください。お待ちしております。