

「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!



「ニラのおひたしキムチ風味」

「ニラのゆで方」

ココガ
プロのワザ

沸騰したお湯に、半分に切ったニラの下の方の太い部分を入れる。20秒ほどたったら葉の部分も入れて葉の色が変わったら(10~20秒程度)氷水に取る。歯ごたえを残したいのでゆで過ぎないように注意しましょう。

〈材料〉

ニラ…2束

めんつゆ(市販品)

…そばつゆ200cc分

キムチの素(市販品)

…大きじ2.5強

白ゴマ…少々

シェフのアドバイス

シャキシャキの歯ごたえとほのかなキムチの辛味が食欲をそそります。今時期のニラは、柔らかいのでおひたしにぴったりです。

ご飯のおかずに、お酒のおつまみに、刻んで冷や奴などの薬味にしてもOK!

冷蔵庫で3~4日は保存できるので、常備菜として多めに作っておくとよいでしょう。

作り方

①ニラが入る程度の保存容器に、めんつゆをそばのつけつゆの割合でのばしたものの200ccと、キムチの素を入れてよく混ぜておく(5対1の比率)。

②ニラは半分に切つてゆで(上記参照)、氷水にとつてすぐに引き上げ、よく水気を切つてから食べやすい長さに切る。

③①に②のニラを入れ、冷蔵庫で一晩おいて味をしみこませる。食べる時は、つゆと一緒に皿に盛り白ゴマをふる。

「季節の台所・彩」

北見市光葉町2番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※祝日の場合は翌日

【彩からのお知らせ】

これからの季節は、おばんざいに地物の野菜を使ったメニューが増えています。旬の味を楽しんでください。スタッフ一同お待ちしております。