

JWAY「神保シェフと茨城をたべよう！」第2回放送レシピ



春野菜を詰めた蒸しカブの冷たいサラダ仕立て

【材料】 カブ(大きさは5玉カブ) 2個

新玉ねぎ 1/4個

アスパラガス 1本

ミニトマト 4個

菜の花 2本

マヨネーズ 大さじ2杯

EXオリーブオイル 小さじ1杯

レモン果汁 小さじ1杯

白胡椒 1つまみ 塩 2つまみ

水 1カップ イタリアンパセリ 少々 市販トマトソース 100cc



【作り方】

- 1、器用のカブを作る。カブを茎の部分、根の部分を切り落とし、皮をむいて面取りをし、スプーンで中をくり抜く。カブの葉は4, 5cmに切る。
- 2、オリーブオイルを引いたフライパンを火にかけて温まってきたら、カブの器の上の部分を下に向けて1分間焼き、裏に返して中火にし、カブの葉を同じフライパンに入れて水を加え、フタをして8分間タイマーをかけ蒸し焼きにする。
カブに竹串が通るようになったらフライパンから下ろして冷蔵庫で冷やす。
- 3、詰め物を作る。アスパラガスは半分から下の硬い部分をピーラーで皮をむき、斜めに薄く切る。穂先は崩れやすいので大きく切る。
- 4、鍋にお湯を沸かしておき1リットルのお湯に対して塩大さじ1(分量外)加え、菜の花を茹でて色が変わってきたら、同じ鍋に切ったアスパラも一緒に加え15秒ぐらい茹で、ザルに上げて冷水にとり軽く絞って食べやすい大きさに切る。
- 5、新玉ねぎ・くり抜いたカブはみじん切り、ミニトマトは1/4に切る。
- 6、3と4をボールに入れ、マヨネーズ・オリーブオイル・レモン果汁・塩・胡椒で味付けして、冷やしておいたカブの器に詰め物を盛り込む。
- 7、お皿にトマトソースとオリーブオイルを敷いて6を盛り付け、仕上げにオリーブオイルを回しかけ、イタリアンパセリを飾る。

納豆バター

- 【材料】 無塩バター 100g
市販納豆 1パック
玉ねぎみじん切り 大さじ1杯
粉わさび 小さじ1杯
シブレット(または万能ねぎ・あさつき)少々
昆布茶 小さじ1杯
フルールドセル(塩)2つまみ
※フランスパン 適量



【作り方】

- 1、無塩バターは常温に戻しておく。
 - 2、玉ねぎはみじん切り、シブレットは小口切りにする。
 - 3、ボールに無塩バターを入れてゴムベラで滑らかになるまで混ぜ、2と粉わさび・昆布茶・塩を加えてよく混ぜ合わせ、市販納豆を加えさっくりと混ぜる。納豆を加えたら、混ぜすぎないように。
 - 4、3をココットに入れて、底をトントンと叩いて平らにならし、冷蔵庫で1～2時間冷やし固めて完成。
- ※フランスパンは1.5cm～2cmに切り、グリルで焼く(今回は、上が弱火、下が強火で2分間)。
- 焼きあがったフランスパンに納豆バターを塗って食す。