

 おうちご飯レシピ

# ホウレンソウと ちくわの 香りごまあえ

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ごまをからいりしてからすると、香りがぐんと良くなります。油が多く焦げやすいので、火加減に注意しながらいりましょう。
- ★酢を入れすぎると酸味が立ち、かえって他の調味料を追加することになるので、好みに合わせて少しずつ、味見しながら加えましょう。
- ★酢にはえぐみを抑える効果もあるので、匂いがしない程度に加えると食材本来の風味を味わえます。



## 材料（4人分）

- ホウレンソウ…………… 1束  
(250～300g)
- ニンジン…………… 1/5本
- ちくわ…………… 1本
- 濃い口しょうゆ…………… 小さじ1
- いりごま…………… 大さじ4
- a) 酢（純米酢）…………… 小さじ1
- みりん…………… 大さじ1/2
- 砂糖…………… 大さじ1
- 濃い口しょうゆ…………… 大さじ1

## 作り方

- ① ホウレンソウは根に十字の切り目を入れてからたっぷりの水で洗う。ニンジンは千切り、ちくわは縦半分にして斜め切りにする。
- ② ニンジンは水を張った鍋に入れ、火にかけて沸騰してきたら取り出す。
- ③ ②の鍋にホウレンソウを入れ、ゆだったら冷水で冷まし、水気を搾って5cm長に切る。
- ④ ボウルに③を入れてしょうゆを振り、優しくもんで味をなじませたら軽く搾る。
- ⑤ いりごまをフライパンでからいりしたら、すり鉢でする。a)を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤に②と④、ちくわを加えてあえたら器に盛る。

## 使用したMOA自然食品

ちくわ／瑞雲醤油こいくち／有機いりごま白／瑞雲純米酢まるやか／ミネラルシュガー



## 金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。分子栄養医学研究会認定カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜ぶ家庭料理を提案している。

<https://ouchi-gohan.net>

このレシピは機関誌『楽園』78号（2020冬）に掲載したものです