

## 常備菜アレンジレシピ①

### 小松菜漬けチヂミ

材料(1枚分)

- ・小麦粉 …カップ1/2
- ・片栗粉 …大さじ2
- ・卵 …1個
- ・水 …カップ1/2
- ・小松菜漬けの汁 …カップ1/2
- ・小松菜漬け …100g
- ・ごま油 …大さじ1



作り方

- ① 卵を溶きほぐし、小麦粉と片栗粉をなじむまでまぜ、水と小松菜漬けの汁を少しずつ加え混ぜる
- ② 小松菜漬けを①に加え、軽く混ぜ合わせる
- ③ ごま油をフライパンに入れて熱し、②を入れて焼く。
- ④ 焼き色がついたら裏返して火を通す。

### 肉みそコロケボール

材料(10個分)

- ・じゃがいも …250g (中3つ)
- ・水 …大さじ2
- ・小松菜肉みそ …100g
- ・塩コショウ …適量
- ・パン粉 …適量
- ・サラダ油 …大2



作り方

※ パン粉は、油をひいたフライパンであめ色になるまで炒めておく。

- ① じゃがいもの皮をむき一口大に切る。じゃがいもと水を耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで10分加熱する。
- ② じゃがいもをボウルに移し、温かいうちにマッシャーなどで潰す。塩コショウで味をととのえ、小松菜肉みそを加える。
- ③ 出来上がったタネを10等分にして丸め、炒めておいたパン粉をまぶす。

私たちは、広島市の6大葉物野菜の一つである「小松菜」について研究しています。小松菜には、カルシウムやビタミンC、鉄分が豊富に含まれています。また、青菜特有のアクが少なく、下茹での必要がないため調理が簡単です。

また、広島市内産の小松菜は、広島市内の市場における小松菜の流通量の半数を占めています！

私たちは4月から研究をはじめ、これまで小松菜を使った様々なアレンジレシピを試作してきました。そして作ったレシピと小松菜のおいしさを広めるため、「小松菜リーフレット」を作成しました。このレシピを参考に小松菜料理を食べてみてください！

今後の参考にするために下記のQRコードからアンケートのご協力をお願いします。



※Google フォームに移動します

食べてみんなさい！  
作ってみんなさい！

海高家政科が考える

# 安芸の小松菜

# レシピ

## 常備菜ver



## 小松菜の常備菜レシピ

### 小松菜漬け

#### 材料

- ・小松菜 ……1/2 袋
- ・めんつゆ ……大さじ 4
- ・塩 ……小さじ 1/2
- ・鷹の爪 ……一本

#### 作り方

- ① 小松菜は3cm幅に切る。
- ② チャック付きポリ袋の中に小松菜、めんつゆ、塩、鷹の爪をちぎり入れ、しっかり空気を抜いて一日漬ける。



### 小松菜肉みそ

#### 材料

- ・ひき肉 ……100g
- ・小松菜 ……1/2 袋
- A { 味噌 ……大さじ 1
- みりん ……大さじ 3
- 酒 ……大さじ 2

#### 作り方

- ① 小松菜を粗みじん切りにする
- ② 熱したフライパンでひき肉を炒める。
- ③ 全体的に火が通ってきたら A を加え、炒める。
- ④ 最後に小松菜を加え、汁気を飛ばす。



## 常備菜アレンジレシピ②

### 小松菜漬けチャーハン

#### 材料(1人分)

- ・小松菜漬け ……30g
- ・ごはん ……150g
- ・卵 ……1個
- ・ベーコン ……10g
- ・玉ねぎ ……中 1/4
- ・ねぎ ……適量
- ・油 ……適量
- ・塩こしょう ……適量



#### 作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは厚切りにする。
- ② 鍋に油をひき、玉ねぎ、ベーコンを炒める。
- ③ 火が通ったらごはんを卵を加え、炒める。
- ④ 最後に小松菜漬けとねぎを加え、さっと炒める。
- ⑤ 塩コショウで味をととのえる。

### 小松菜漬け餃子

#### 材料(30個分)

- ・小松菜漬け ……100g
- ・ひき肉 ……200g
- A { 小松菜漬けの汁 ……大さじ 2
- しょうが ……適量
- にんにく ……適量
- ・餃子の皮 ……30枚
- ・油 ……適量



#### 作り方

- ① 小松菜漬けを1cmの大きさに切る。
- ② A を混ぜ合わせてもむ。
- ③ 餃子の皮に②を包む。
- ④ フライパンに油を引き、水を入れ中火で焼く。
- ⑤ 焼き色がついたら完成！！

### 肉みそ卵焼き

#### 材料(1人分)

- ・肉みそ ……10g
- ・卵 ……2個



#### 作り方

- ① 卵に肉みそを混ぜて焼く。

### 肉みそうどん

#### 材料(1人分)

- ・うどん ……1玉
- ・卵 ……1個
- ・小松菜肉みそ ……100g

#### 作り方

- ① うどんをゆで、冷水にとる。
- ② 温泉卵を作る。
- ③ うどんを器に盛り、肉みそと温泉卵を乗せる。

