

ビタミン、鉄分、タウリン  
栄養豊富でうまみたっぷり

アサリ



さわやかな香りと歯ざわり  
βカロテンが豊富

セリ

## さっと仕上げでうまみたっぷり アサリとセリの春色メニュー

味噌汁や酒蒸しなど、食卓に上る機会の多い食材、アサリ。宮城県では石巻や東松島などが主な産地です。「旬は産卵期が近づく3月、4月。貝殻が大きいものが身も大きく味も濃く、うまみたっぷりのだしが出ます。ビタミンB12や鉄分、タウリンなど栄養も豊富です」と「伝え人」の及川健先生。

「アサリの玉子とじ」は殻付きアサリを使うので、見た目が豪華でお客様のおもてなしにもお勧めだそうです。いっしょに使うのは名取や石巻特産のセリ。「今の時季のセリはやわらかく、サッと火を通すだけでおいしいですよ。独特の香りとしゃき

しゃきの食感も魅力。βカロテンも豊富です。調理のポイントは、アサリもセリも火を通し過ぎないこと」と及川先生。アサリはやわらかくふつくと、セリは鮮やかな色に仕上げるために、手早く時短で調理するのがコツです。

もう1品は、宮城県産野菜をふんだんに使った、その名も「宮城まるごと丼」。こちらにもセリは最後に入れて、きれいな緑に仕上げてください。



青葉城 本丸会館 総調理長 及川健さん 「種類が豊富な宮城県産野菜。まるごと丼は全部の野菜がそろわなくてもOKなので、彩りを考えながら気軽に作ってみてください。」

## アサリの玉子とじ



【材料／4人分】

・アサリ500g・セリ50g・卵3個

【合わせ汁】

・水200cc・薄口醤油20cc・みりん25cc・砂糖小さじ1

【下ごしらえ】 アサリをざるの中でこするよう30秒位かき混ぜて(アサリの身離れが良くなる)から、洗う。セリを3cmに切る。

- 1 フライパンに合わせ汁を入れて火にかけ、アサリを入れ、貝が開くまで蓋をして煮た後、セリを加えてさっと煮る。
- 2 ①に溶きほぐした卵を加え、蓋をして卵が半熟くらいになるように火を通す。

## もう1品! 宮城まるごと丼

【材料／4人分】

・みちのく鶏、蕪、じゃがいも、かぼちゃ、茄子 各100g  
・人参80g・セリ、曲がりねぎ、トマト、はたけしめじ 各50g  
・パプリカ赤、黄 各30g・にんにく1片・ご飯 適量  
・米粉大さじ2(②の鶏肉用)、大さじ1(⑤のあん用)  
・糸南蛮 適量・揚げ油 適量

【調味料】

・水250cc・めんつゆ50cc・みりん25cc・砂糖小さじ1

【下ごしらえ】 鶏肉を一口大に切る。蕪、じゃがいも、かぼちゃ、人参、茄子は皮ごと乱切り、パプリカも乱切りに。はたけしめじを房分けし、ねぎを大きめの筒切り、セリを3cmに、トマトはさいの目切りにする。

- 1 スライスしたにんにくを160度位の揚げ油で加熱、油に香りをつける。
- 2 鶏肉に米粉をまぶし、①の油で揚げる。
- 3 蕪、じゃがいも、かぼちゃ、人参、茄子、曲がりねぎ、はたけしめじ、パプリカを素揚げする。
- 4 鍋に調味料を合わせ、トマトとセリをさっと煮る。
- 5 ④に水溶き米粉でとろみをつけ、米粉あんにする。
- 6 ご飯の隣に鶏と野菜を盛り、米粉あんをかけて糸南蛮を飾る。

