

旬の野菜をおいしく食べよう!

緑黄色野菜の王様!



ほうれん草を食べよう。

「青菜はひと霜ごとに甘くなる」と言われるように、寒さ厳しくなる季節、そんな中寒さに耐えて栄養をたっぷりたくわえたほうれん草は今が旬です。

下ごしらえのコツ

根元はうまみも栄養もあるのでよく洗ってなるべく残しましょう。短時間でシャッキリゆでるコツは、一度にたくさん入れすぎないこと!お湯の温度が下がり逆に時間がかかってしまうので、1束を2~3回に分けてゆでましょう。



ほうれん草と牡蠣のクリーム煮

材料(4人分)

牡蠣	300g
塩	少々
こしょう	少々
薄力粉	適量
ほうれん草	1束 (300g)
無塩バター	30g
白ワイン	120ml
生クリーム	200ml

作り方

- 1.牡蠣は塩水(分量外)でよく洗い水気をふきとる。
- 2.ほうれん草は4cm長さに切る。
- 3.牡蠣に塩、こしょうをし、薄力粉をまぶす。
- 4.フライパンにバターを入れて溶かし、3を入れて両面焼く。
- 5.4に2を入れてサッと炒め、白ワインを入れて軽く煮つめ、生クリームを入れて煮立たせ、塩、こしょうで味を調える。



スタイリスト/小菅聖子