

豚肉と菜花のレモンソテー

【材料】（2人分）

豚肉（小間切れ等）	150g	レモン輪切り	3枚
菜花	100g	●合わせ調味料	
ニンジン	30g	レモン汁	大さじ1
片栗粉	大さじ1	醤油	大さじ1
塩	適量	酒	大さじ1と1/2
胡椒	適量	みりん	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	ハチミツ	大さじ1/2

【作り方】

- 菜花は3センチくらいの長さに切り、ニンジンは同じ長さの縦薄切りにする。
 - 豚肉に塩胡椒で下味をつけ、片栗粉を振ってもみ込む。
 - フライパンにオリーブオイルを入れて火をつけ、豚肉を入れて焼き、色がついてきたら菜花の茎とニンジンを加えて炒める。
 - しんなりしてきたら菜花の葉と合わせ調味料を入れて炒め合わせる。トロミがついてきたら輪切りのレモンを加えてからめ、器に盛る。
- 旬のレモンの爽やかな香りと酸味が口の中に広がり、さっぱりと食べられます。
 - 輪切りレモンは火を通しすぎると苦みが強くなるので、サツとからめる程度にしましょう。



エビとブロッコリーの梅味噌和え

【材料】（2人分）

ブロッコリー	50g	梅	1個
むきエビ	50g	味噌	小さじ1
●エビ下処理用		みりん	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2	酒	小さじ1
酒	大さじ1/2		

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分ける。むきエビは背ワタを取ってボウルに入れ、片栗粉と酒を加えてもみ込み、少し時間をおいて水で洗う。梅は種を取って叩く。
- ブロッコリーは2分程度、エビは色が変わるまで茹で、水気を切る。
- ボウルに叩いた梅と調味料を入れてよく混ぜ、粗熱が取れた2を加えて和え、器に盛る。
- エビは事前に片栗粉をもみ込むことで汚れや臭みが取れ、プリとした仕上がりになります。



チョコレートムースきんかん添え

【材料】（ココット型3〜4個分）

牛乳	250ml	きんかん	2個
板チョコレート	50g	ハチミツ	きんかんが浸る程度
砂糖	大さじ1	ホイップクリーム	お好みで
粉ゼラチン	5g	ハーブ等	あれば

【作り方】

- きんかんはヘタとタネを取ってスライスし、1時間以上ハチミツに漬ける。
 - チョコレートは細かく刻み、粉ゼラチンを大さじ1の水でふやかす。
 - 鍋に牛乳を入れて沸騰直前まで温めたら火を止め、砂糖とチョコレートを加えてかき混ぜる。
 - 全体が溶けたら、ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、滑らかにする。
 - 器に流し入れ、粗熱をとって冷蔵庫で冷やし固める。
 - ホイップクリームときんかんを乗せ、ハーブを添える。
- 甘いチョコとほろ苦いきんかんを合わせたデザートで、バレンタインにもピッタリです。



●レシピ提供：甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

「こうふるふぁーむ」は甲府市農政課と連携しながら、地産地消の推進や農産物のPR、食育活動を行っている野菜ソムリエのグループです。