

うどとクレソンの炊き込みご飯

【材料】（4人分）

- | | | | |
|--------|-----------|--------|------|
| ・ 米 | 2合 | ・ 酒 | 大さじ2 |
| ・ うど | 1本（約100g） | ・ しょうゆ | 大さじ1 |
| ・ クレソン | 4本 | ・ 酢 | 適量 |
| ・ ベーコン | 4枚 | | |

【作り方】

1. 米をといでザルに上げておく。
 2. うどは穂先を切り落として皮をむき、厚さ5ミリの拍子木切りにする。酢水につけて5分ほどおき、水にさらして水気をきる。クレソンは飾り用に先端を残し、残りは細かく刻む。
 3. 炊飯器に米と調味料を入れ、2合の目盛まで水を加えて軽く混ぜ、うどとベーコンを乗せて炊飯する。
 4. 炊いたら刻んだクレソンを入れて数分蒸らす。
 5. 軽く混ぜて器に盛り、飾り用のクレソンをを乗せる。
- ・ うどは薄すぎると食感がなくなってしまいます。皮はきんぴら等、穂先は天ぷら等にして向いています。
 - ・ クレソンは炊き込まずに後乗せし、香りも楽しみましょう。



ニラとパプリカの春雨サラダ

【材料】（2人分）

- | | | | |
|--------|------|---------|--------|
| ・ ニラ | 100g | ・ レモン汁 | 大さじ1 |
| ・ パプリカ | 1/2個 | ・ ナンプラー | 大さじ1 |
| ・ ハム | 4枚 | ・ ごま油 | 大さじ1 |
| ・ 乾燥春雨 | 50g | ・ 砂糖 | 大さじ1/2 |

【作り方】

1. ニラは根元を少し切り落として3センチの長さに切る。パプリカは薄切りにする。ハムは半分に切って5ミリ幅に切る。
2. 鍋にたっぷりの水を沸騰させ、春雨を表示時間通りに茹でた後水気を切り、食べやすい長さに切る。ニラは30秒ほど茹で、流水で粗熱を取って水気を絞る。
3. ボウルに調味料を入れて混ぜ、具材を入れて和え、全体がなじんだら器に盛る。
- ・ ナンプラーが入ることでエスニック風に。ない場合は醤油を使いましょう。



いちごとヨーグルトのしっとりケーキ

【材料】（パウンドケーキ型1個分）

- | | | | |
|-------|------|-----------------|------|
| ・ いちご | 100g | ・ 油 | 50ml |
| ・ 砂糖 | 30g | ・ プレーンヨーグルト（無糖） | 100g |
| ・ 卵 | 1個 | ・ ホットケーキミックス | 150g |

【作り方】

1. オーブンを180度に予熱し、卵とヨーグルトを常温に戻す。
2. いちごは洗ってヘタを取り、1センチ角に切る。
3. 耐熱容器にいちごと砂糖を入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで2分加熱する。ラップをはずして混ぜ、冷ます。（即席いちごジャムの完成）
4. ボウルに卵を割り、プレーンヨーグルトと油を加えて泡立て器でよく混ぜる。
5. ホットケーキミックスを加えてゴムベラ等でさっくり混ぜ、3を加えて全体を軽く混ぜる。
6. オーブンシートを敷いたパウンドケーキ型に生地を入れ、予熱したオーブンで35～40分程度焼く。竹串を指して何もついてこなければ焼き上がり。
7. オーブンから取り出して冷まし、粗熱が取れたら型から外す。
- ・ 生地に即席ジャムを加える際、あまり混ぜすぎないようにすると断面がマーブル模様になります。
- ・ 油はなたね油や米油など、香りが強くないものがオススメです。



●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。