

ほうれん草

現在出回っているほうれん草は、東洋種（葉肉が薄く葉先がとがりアクが少ない）と西洋種（葉肉が厚く葉が丸みをおびアクが強い）の一代雑種です。1年中収穫されますが旬は11月から2月で、霜にあたると甘味が増して味がよくなります。また、シュウ酸が少なく生食用に改良したサラダほうれん草もスーパーで売られるようになりました。

ほうれん草の炒め煮



<材料>

ほうれん草300g 豚薄切り肉150g しめじ100g
長ねぎのみじん切り10g にんにくのみじん切り5g 赤唐辛子1本

<<調味料B>>

水300cc 鶏ガラスープの素小さじ1 砂糖小さじ2 上高地みそ50g

【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ほうれん草は洗って3センチ長さに切る。
- ③ しめじは根元を切り落としてほぐす。
- ④ 豚肉は2センチ幅に切る。
- ⑤ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ほうれん草をサッと炒めて水50ccを加え、ふたをして30秒蒸してざるに上げる。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1を足し、長ねぎとにんにくのみじん切り、赤唐辛子を入れて中火で熱する。

- ⑧ 香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- ⑨ 肉の色が変わったらしめじを加えてサッと炒め、①の合わせ調味料を加えて2分煮る。
- ⑩ ほうれん草を戻し入れ、中火で2分煮て味を調べ、片栗粉大さじ1の水溶きでとろみをつける。
- ⑪ ごま油小さじ1を回し入れてひと混ぜする。