

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影 竹内章雄

いろいろ春豆のおひたし

1人分 71kcal 塩分 1.4g ▷ 10分

*の時間は除く

●材料 (2人分)

スナップエンドウ…6個

サヤエンドウ…10枚

インゲン…6本

ソラマメ…10粒

ゴマ油…小さじ1

塩…少々

①だし…1と1/2カップ

薄口しょうゆ…大さじ1

みりん…大さじ1

〔作り方〕

①鍋に①を入れて中火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止めて冷ます*。

②スナップエンドウとサヤエンドウは筋を取り、塩を加えた熱湯でそれぞれさっとゆでる。同じ湯で、インゲンとソラマメをゆでてざるに上げ、粗熱をとる*。ソラマメは薄皮を取る。

③①に②を入れ、3時間ほどおく*。器に盛り、ゴマ油をかける。

