

料理 笠原将弘
日本料理「賛否両論」店主
撮影 竹内章雄

菜の花と鶏ささ身の辛子あえ

1 人分 134kcal 塩分 1.6g ▷ 20 分

*の時間は除く

●材料 (2 人分)

菜の花…1 束
鶏ささ身…2 本
白いりゴマ…大さじ 1
塩…少々
①だし…1 と 1 / 2 カップ
練り辛子…小さじ 1
しょうゆ…大さじ 1
みりん…大さじ 1



〔作り方〕

- ①菜の花は長さを半分に切り、塩を加えた熱湯でゆで、氷水にとって水けをしぼる。
- ②鶏ささ身は筋を取り、①の湯に入れて火を止め、5 分ほどおく。取り出して粗熱がとれたら*、手でさく。
- ③ボウルに混ぜ合わせた①と②を入れてあえ、1 時間ほどおく*。器に盛り、ゴマを振る。