

今日の
ひと皿

ひろっことささみの レモンマスタードマリネ



早春の食材で
デトックス
新発想の郷土野菜
アレンジ♪

材 料

■材料(2人前)

ひろっこ	1パック(約100g)
鶏ささみ	1本
酒	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

マリネ 調味料	レモン汁	大さじ2
	砂糖	ひとつまみ
	醤油	小さじ1
	粒マスタード	大さじ2
	オリーブオイル	大さじ1

Point!

旬の食材は素材の味が濃く、旨味や香りがとても豊かです。そのため味付けは少しの調味料で済み、塩分や糖質の量を控えることができます。ひろっこはガンの働きを抑制したり、血液をサラサラにしたりする効果がある「硫化アリル」の含有量が多いのも特徴。ささみは高たんぱく・低脂肪なので旬の味を邪魔しません。マスタードの食感も楽しく、春らしい淡い色の見た目でも食欲が増します。

冬の間に体内にたまった老廃物を出して、ビタミンやミネラルを摂り、細胞を若返らせましょう！

作 り 方

- ①ひろっこは軽く洗い、沸騰したお湯で1分ゆで、すぐに流水で冷ます。キッチンペーパーでしばらく水気を切っておく。
- ②マリネ調味料をボウルでよく混ぜ、ひろっこを入れる。冷蔵庫で10分置き、味をなじませる。
- ③鶏ささみは水けをふき、塩・こしょうをして耐熱皿に並べる。酒をふってラップをかけ、電子レンジで1分40秒ほど(600Wの場合)、熱が通るまで加熱する。粗熱がとれたら手でさく。
- ④ひろっこを入れたボウルにささみを入れよく和えて、器に盛り付ける。

ひろっこ…1月頃から秋田県で出まわるアサツキの若芽。黄白色で白っぽく、雪の下で糖度が増す春野菜。



考案・監修

ガーデンカフェ&デリカテッセン
kimoto 代表
木元 千恵子 きもとちえこ

料理研究家。野菜ソムリエ。宮城調理師専門学校卒業。仙台市の製菓店などで修行の後、帰郷。仙北市西木で自家農園の米や野菜を使った食事・惣菜を提供している。地域の料理教室講師なども務める。