

タアサイと塩ざけのチャーハン



葉の緑色が濃く、しっかりとしているため、見た目には堅そうなタアサイですが、とても柔らかく、口当たりの良さが特徴です。旬のタアサイを使った簡単な料理を、とぴあ浜松タアサイ分科会の皆さんに教えてもらいました。

- 1人分／エネルギー:508kcal タンパク質:16.1g 脂質:22.9g 塩分:2.3g
- 所要時間／約 25 分

メモ／タアサイ(浜松市)

タアサイは1年中出荷されていますが、もともとは冬の野菜であるため耐寒性があり、この時期にとれたものは甘みが増して、最もおいしくいただけます。ビタミンAの作用を発揮するβ-カロテンの含有量は野菜の中でも抜群です。そのほか、ビタミンB群や鉄分、カルシウムも豊富に含まれます。静岡県は、平成18年以降収穫量、作付面積が日本一のタアサイ産地です。お問い合わせは、とぴあ浜松農業協同組合 TEL053(485)1515 まで。



材料【4人分】

タアサイ 100g(約 1/2 株)、塩ざけ 140g(約 2 切)、卵 2 個、ご飯 600g、サラダ油適量、塩、コショウ各少々

作り方

- (1) タアサイはさっとゆでてから水気を切り、粗みじん切りにして、軽く水気を絞る。
- (2) 塩ざけはグリル、網などで焼いてほぐす。
- (3) 卵は溶きほぐし、塩を加える。
- (4) サラダ油を熱し、(3)をいためて、取り出す。
- (5) サラダ油を足し、ご飯を加えていためる。
- (6) (1)と(2)を加えてさらにいため、塩、コショウで味を整えたら、(4)を戻し入れて、さっといためる。

※お好みで別にいためておいたタアサイをトッピングし、彩りをプラスしても、おいしくいただけます。

<おまけの一品「風味豊かな、タアサイいため」>

ゆでて茎を切ったタアサイを、ごま油を熱したフライパンでいためながら、ちりめんじゃこ、ごまを加え、オイスターソース、しょうゆなどで味を整える。ごまの香りが決め手です。