

親子でつくる旬のレシピ

やさいでげんき





みんな、ノッてるからいい！

きょうはライブハウス「キッチン」に
集まってくれてありがとう。

俺の名前は新じゃが。

知ってるかい？

春のじゃがいもはやわらかいから、

ワイルドに皮ごと食べられるぜ。

みずみずしくて、

炒めてよし、揚げてよしの

この季節ならではのおいしさだ。



kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

栄養だってすごいんだぜ。

ビタミンに食物繊維、

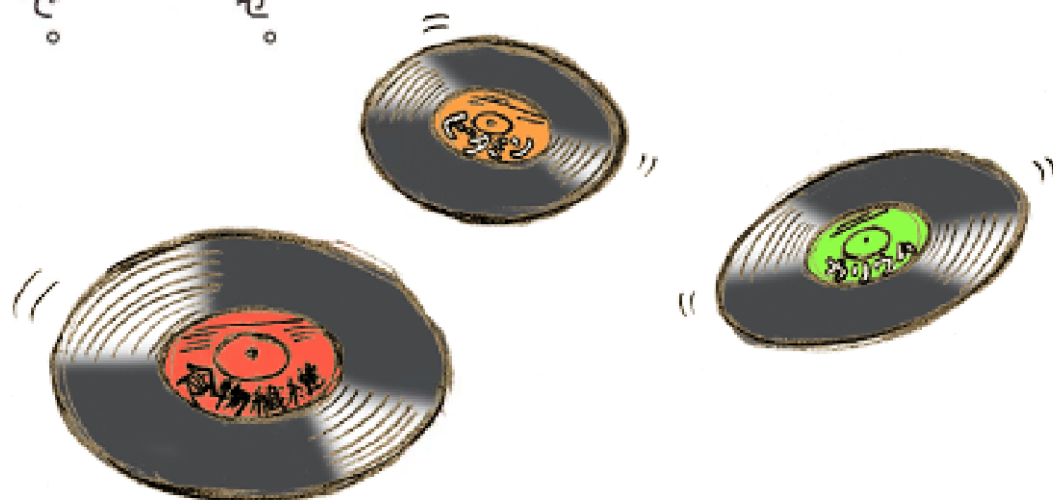
炭水化物にカリウムまで。

まさに、栄養のジュークボックスだ。

調理時間30分の、ショータイム。

「春の肉じゃが」題して、

「ニックジャガー」をつくっていくぜ。



まずはメンバー紹介から。

ジューシーな、薄切り牛肉！

こいつは、食べやすい大きさに切ってくれ。

ロックヘアーの、にんじん！

自由に、乱切りにしちゃおう。

それがロックだろ？

つづいて、

スナップえんどう！

鍋に塩を入れてゆでたら、

斜め切りにしておくんだ。

甘みが売りの、玉ねぎ！

くし形に切るんだけど、

泣かされないように気をつけな。



さいごに、俺、じゃがいも！

皮はかなり薄いから、

たわしでゴシゴシやれば十分だ。

さあ、このご機嫌なメンバーで、

とびきりのニックジャガー、

つくっていくぜ。




kikkoman

おいしい記憶をつくりたい。

つぎは炒めていくぞ。
鍋にサラダ油をひいて
十分にあたためたら、
牛肉を軽く炒めるんだ。
この後に煮込んでいくから、
火を通し過ぎなくても大丈夫だぜ。
いい感じになったら、
新じゃが、にんじん、
玉ねぎを投入して、
油のジャケットを、
キラキラまとうように
炒めるんだ。



油が回って、みんなの

息がぴったり合ったところで、

マンジョウの本みりんを、

大さじ一と半。

砂糖大さじ一杯と、

水を一と半カップ加えて、

煮立たせていくぜ。



鍋から出るアクを取ったら、

キッコーマンの特選丸大豆しょうゆを

大さじ二杯加えてくれ。

鍋に落としぶたをして、

中火で十五分、煮ていこう。

ぐつぐつと煮込まれる鍋の音、

春のおいしさの

ハーモニーみたいだろ？



しっかり火が通ったら、
器へビューティーに盛りつけて、
スナップえんどうを散らせば、
「春の肉じゃが」のできあがりだぜ。
大地というステージが育てた
旬のうまみ、最高だろ？
おかわりのアンコール、待ってるぜ。



春の肉じゃが

材料（2人分）

牛肉(薄切り)	100g
新じゃがいも	200g
にんじん	1/2本(約50g)
玉ねぎ	1/2個(約130g)
スナップえんどう	適量
サラダ油	適量
マンジョウ芳醇本みりん	大さじ1と1/2
キッコーマン特選丸大豆しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1

作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに切る。新じゃがいもは皮をたわしでこそげ落とす。にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切りにする。スナップえんどうは、塩少々（分量外）を加えた熱湯で色よくゆでて斜めに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、（1）の牛肉をかるく炒め、新じゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えて炒める。
3. 油が全体にまわったら、みりんと砂糖と水1と1/2カップを加え、煮立ったらアクを取り除き、しょうゆを加え、落としふたをして中火で15分ほど煮る。
4. 器に盛り、スナップえんどうを散らす。

