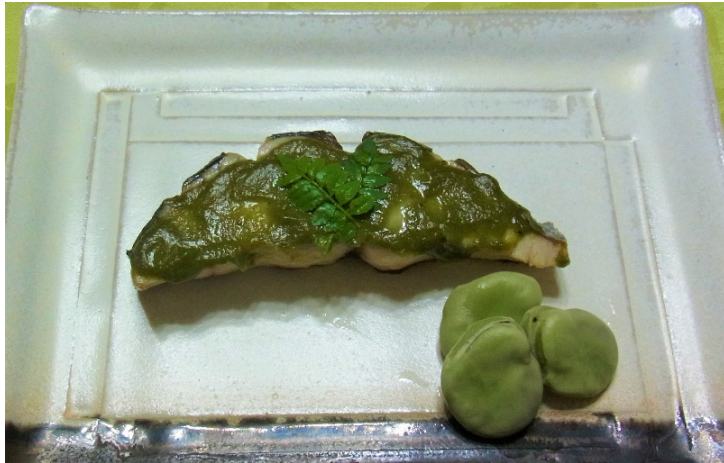


# 今月のレシピ



春に旬をむかえる食材を使った  
栄養バランスの良いレシピです

## 鯖の木の芽味噌焼き そら豆添え



### ◆材料（2人分）

材 料	分 量
鯖（1切れ 60g）	2 切
食塩	0.6 g
味噌	16 g
砂糖	4 g
みりん	6 g
日本酒	20 g
水	10 g
ほうれん草（葉先）	20 g
木の芽	10 枚
そら豆	60 g
57g食塩	0.4 g

### ◆作り方

- ① そら豆は爪の部分に切り目を入れ、3～4分茹でてザルに上げて、食塩をふっておく。
- ② ほうれん草を茹でて冷水に取り、水気を絞り、細かく刻む。
- ③ 木の芽6枚をすり鉢ですり、②のほうれん草を加えて、なめらかになるまですり混ぜる。
- ④ 小鍋に[★]を入れ、弱火でゆっくり練り、ぽってりしてきたら火を止める。
- ⑤ ④が冷めたら③を加えて木の芽味噌を作る。
- ⑥ 鯖をサッと洗い、キッチンペーパーで水気を取ったら、食塩をふる。
- ⑦ 鯖を魚焼きグリルで九分程度焼き、上面に⑤の木の芽味噌を塗って1～2分焼く。
- ⑧ 残りの木の芽を飾り、皿に盛る。  
①のそら豆を添える。



日本料理の飾りや香辛料として欠かせない「木の芽」は、山椒の新芽で、若葉が芽吹く4月～5月が旬です。時期により、果実や種、果実の皮などを「青山椒」「実山椒」「粉山椒」として使われ、食欲増進や胃腸の働きを活発にする働きがあります。