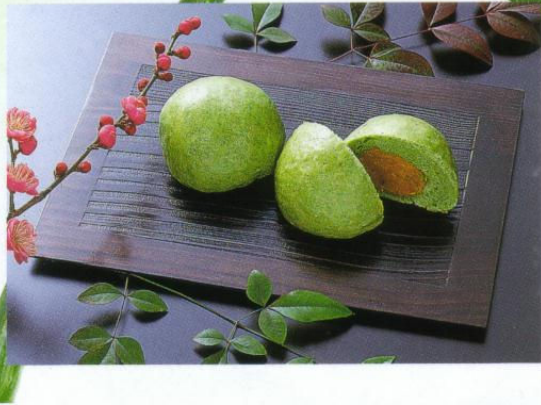




# 野菜王国 ふかや

元気はつらつ印の自然食品「ほうれんそう」

## ほうれんそう料理



ほうれんそう  
埼玉県深谷市

### ●ほうれんそうは、野菜の王様です。



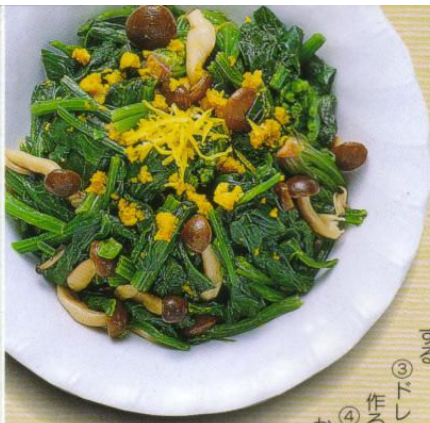
ほうれんそうといえば“元気一杯のスタミナ野菜”というイメージがありますが、実際にビタミンの宝庫です。ビタミンA・Cをはじめ、鉄分・セルロース・葉緑素などを多く含んでいて、とくにビタミンAはニンジン・コマツナに次いで、野菜類で第3位の含有量です。ビタミンCも、レモンの倍も含まれています。また、鉄分と葉緑素は貧血症の人に、セルロースは便秘症の人に有効で、健康をベストコンディションに保つうえで欠かせない野菜です。

とりわけ、深谷で栽培される冬のほうれんそうは、ビタミンCやミネラルをたくさん含んでおり、緑野菜の少ない冬から春にかけては、毎日食べたい野菜の一つです。



### ●緑あざやかに、栄養分を逃さずゆでる。

ほうれんそうをゆでるには、まずたっぷりの湯をよく沸騰させ、少量の塩を入れます。葉先をそろえ、熱湯の中に株元から入れますが、一度にたくさん入れると湯温が下がるので、多いときは何回かに分けて入れます。強火で短時間でサッとゆであげるのがコツで、こうすると鮮やかな色あいで、栄養分の損失も少なくすみます。また、鍋にフタをするのもいけません。ゆであがったほうれんそうは、手早く冷水にくぐらせて水切りをします。料理法は、やわらかいものは蒸し煮がよく、他に浸し物、和え物、卵とじ、磯巻き、バター炒め、裹こしてスープなどにします。



### ほうれんそうとしめじのサラダ

材料(4人分)  
・ほうれんそう400g・しめじ2パック(下レシニング)・しょうゆ大さじ1強・ゆず(絞り汁)大さじ1・酢大さじ2・だし汁大さじ2・サラダ油大さじ2  
ゆずの皮(すりおろしたもの少々)・酒・塩・こしょう各適量  
作り方  
①ほうれんそうは、固めにゆで3〜4cmの長さに切る。  
②しめじは小房に分けて鍋に入れ、酒・塩・こしょうを入れ、炒り煮する。  
③下レシニングを作る。  
④①②③をかけ、混ぜ合わせる。  
⑤ゆずの皮を散らす。  
※ゆずの皮は干切りでもよい。

### ほうれんそうと凍り豆腐の卵巻き

材料(4人分)  
・ほうれんそう1/2束・凍り豆腐2枚  
〔下味調味料〕・だし汁1カップ・砂糖大さじ1・酒大さじ1  
1.塩小さじ1/2・こしょう少々  
2.卵4個・砂糖大さじ1/2・塩小さじ1/4・化学調味料  
作り方  
①ほうれんそうは、色よくゆで水にさらし、水気を切り、しょうゆ・化学調味料をまぶし、軽く絞る。  
②凍り豆腐は、ぬるま湯で戻し、分量の調味料で煮め煮にする。冷めたら細長く切る。  
③卵4個に砂糖大さじ1/2・塩小さじ1/4で下味をつけ、薄焼き卵を作る。  
④③を巻すだれの上に置き②を並べ、ほうれんそうを中心巻く。  
⑤一口大に切る。



### ほうれんそうの白和え

材料(10〜12人分)  
・ほうれんそう500g・人参80g・大根250g・こんにやく250g  
〔下味用〕・砂糖大さじ1/2・しょうゆ大さじ2・かつおだし小さじ1・豆腐1丁  
〔下味用〕・ごま油50g・砂糖80g・塩小さじ1  
作り方  
①豆腐は、水を切って置く。  
②こんにやくは、幅1cm長さ4cmぐらいの短冊切りにし、ゆがく。鍋でから炒りし、下味をつける。  
③人参・大根は、こんにやくと同じ大きさに切り、塩を入れ、固めにゆでる。  
④ほうれんそうは、色よく固めにゆで、水でさらし、3〜4cmに切る。  
⑤①②③④をまぜ、からいりし、すり鉢でよくすり①を入れ更によく混ぜる。砂糖・塩で調味し①④を和える。

### ほうれんそうまきまき

材料(4人分)  
・海苔3枚・ほうれんそう450g・卵3個  
しょうゆ・塩・ねりごらし、わさび、ゆず  
〔A〕さざみ納豆、千切りねぎ 適量  
〔B〕細切りきゅうり、酢生薑 適量  
〔C〕ツナ缶フレーク、かいわれ菜 適量  
〔オーロラソース〕・マヨネーズ1/2カップ・トマトケチャップ大さじ2・レモンの絞り汁小さじ1・プレーンヨーグルト大さじ1  
作り方  
①ほうれんそうは固めにゆで、水にさらし、しょうゆ少量をふりかけ絞っておく。  
②卵を割りほぐし、塩少々ふり入れ、うす焼き卵を作る。  
③巻すだれに海苔を乗せ、ほうれんそうを均等に並べ、うす焼き卵をその上に乗せAを芯に手前か巻く。Bも同様巻く。一口大に切り、切り口を上皿に盛り、ゆずの干切りとオーロラソースを添える。





## 牛肉とほうれんそうのサラダ

材料(4人分)  
 ・牛肉(シャブシャブ用) 200g・ほうれんそう 300g・しょうが 2かけ・にんにく 1かけ・ねぎ 1/3本・しょうゆ 大さじ2・1/2・酢 大さじ1・ごま油 大さじ1・豆板醤 小さじ1

作り方  
 ①ほうれんそうは、色よくゆでて水にさらし、3cmぐらいに切っておく。  
 ②牛肉は、赤みが残るくらいにゆでて氷水で冷やす。  
 ③しょうが・にんにく・ねぎをみじん切りにし、調味料と混ぜ合わせてドレッシングを作る。  
 ④皿にほうれんそう・牛肉を盛り合わせ、ドレッシングをかける。

## ほうれんそうまんじゅう

材料(12個分)  
 ・ほうれんそう 80g・卵 1個・小麦粉 300g・重曹 少々  
 ・あん(冷凍かぼちゃ 大さじ1/2、砂糖 大さじ2、ぬるま湯 3/4カップ、あん 500g、砂糖 1カップ、酒 1/2カップ、塩 少々、水 1/2カップ)

作り方  
 ①ほうれんそうは、色よくゆでて水にならし、よく絞ってから2cmぐらいに切っておく。  
 ②①と砂糖・ぬるま湯をミキサーにかける。  
 ③小麦粉・重曹・卵をよく混ぜ合わせ、②を加えてよくこねる。  
 ④③を12個に分け、かぼちゃあんを入れて丸め、15〜20分強火で蒸す(蒸しすぎないように)。  
 ※かぼちゃの皮をわいて、砂糖・塩・酒・水を入れて煮る。布ふきんで包んでつぶす。(蒸しハニックス(ハニックス))



## ポパイエッグコロッケ

材料(4人分)  
 ・合挽肉 200g・じゃが芋 4個・玉ねぎ 中1個・卵 2個・ほうれんそう 200g・小麦粉・パン粉、とき卵 各適量・塩 少々

作り方  
 ①ほうれんそうは、固めにゆでて水気を切り、1cmぐらいに切る。  
 ②卵は、塩・こしょうを入れていり卵にする。  
 ③玉ねぎは、みじん切りにしたため、ひき肉を加えてきつね色になるまで更にしたためる。  
 ④じゃが芋は、ゆでてつぶし①②③と混ぜ合わせる。

⑤④を8個に分け、小麦粉・パン粉の順につけて揚げる。

## ベジタブルリゾット

材料(4人分)  
 ・ほうれんそう 1/2束・なめこ 1/2カップ、ご飯 3カップ、スープの素 1個、バルメザンチース 1/2カップ、バター、塩、こしょう 各少々

作り方  
 ①ご飯はざるに入れて、水でさらしてぬめりを取る。  
 ②ほうれんそうは色よくゆでて、水にさらしてから水気を切り、2cmの長さに切る。バター 大さじ1でいためる。  
 ③水 3 1/2カップの中に固形スープの素を入れ、煮立ったら①を加える。沸騰したら弱火にし②を加えて、ひと混ぜし、塩・こしょうで味を整える。  
 ④③にチーズを散らし、とろけたら火を止める。



## ほうれんそう入りチキンカレー

材料(4人分)  
 ・鶏もも肉 360g・ほうれんそう 750g・玉ねぎ 4個・にんにく 2かけ・しょうが 1/2かけ・1/3かけ・カレー粉 大さじ4・1/3・ホールトマト 缶 1缶・サラダ油 大さじ3・ローリエ 1枚・固形スープの素 2個・砂糖 大さじ1/2・塩、シナモン、こしょう 各少々

作り方  
 ①鶏肉はぶつ切りにし、カレー粉 大さじ1/3・塩・こしょう少々を振り下味をつける。  
 ②ほうれんそうは、ゆでて水にさらし3cmに切る。  
 ③玉ねぎはうす切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。  
 ④鍋に油を熱し①を入れて、肉の色が変わるまで炒める。  
 ⑤別の鍋に油を熱し、玉ねぎをよく炒め、にんにく・しょうが、カレー粉 大さじ4・シナモンを入れ④を加える。  
 ⑥ホールトマト・固形スープの素・砂糖・塩・こしょうを加える。  
 ⑦②を入れひと煮立ちさせる。

## ほうれんそうの納豆和え

材料(4人分)  
 ・ほうれんそう 1束・納豆 1パック・かつおぶし 1袋・しょうゆ 大さじ2

作り方  
 ①ほうれんそうは、塩を少々入れてゆで、水にさらす。  
 ②納豆・かつおぶし・しょうゆをよく混ぜ合わせておく。  
 ③①を3cmぐらいに切り、水気を軽く絞り②を加えて混ぜ合わせる。



## ほうれんそうのクリーム煮

材料(4人分)  
 ・ほうれんそう 1束・ロースハム 100g・牛乳 200cc・コンソメスープ 1カップ・バター 少々・小麦粉 大さじ2・片栗粉 小さじ1・酒 大さじ2・塩、こしょう 少々・パセリ 適量

作り方  
 ①ほうれんそうは、固めにゆでて5cmぐらいに切り、水気を絞り、バターで軽くいためておく。  
 ②ロースハムは、食べやすい大きさに切る。  
 ③鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉・片栗粉を入れ、こげないようにいたため、牛乳を少しずつ加え、よく混ぜスープを注ぎ、クリームソースを作る。  
 ④③に①②を加えて酒・塩、こしょうで調味し、弱火で煮る。  
 ⑤パセリを散らす。

