

ほうれん草

現在出回っているほうれん草は、東洋種（葉肉が薄く葉先がとがりアクが少ない）と西洋種（葉肉が厚く葉が丸みをおびアクが強い）の一代雑種です。1年中収穫されますが旬は11月から2月で、霜にあたると甘味が増して味がよくなります。また、シュウ酸が少なく生食用に改良したサラダほうれん草もスーパーで売られるようになりました。

ほうれん草の焼きそば



<材料>

中華蒸し麺 2玉 豚薄切り肉 150g ほうれん草 200g
しょうがのみじん切り 10g

<調味料A>

上高地みそ 40g 砂糖 大さじ1 酒 大さじ2 ウスターソース 大さじ2

【作り方】

- ① 小さなボウルに調味料Aを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ほうれん草は塩熱湯でゆで、氷水にさらして水けをしぼり4センチ長さに切る。
- ③ 豚肉は2センチ長さに切る。
- ④ 蒸し麺は袋に穴をあけ、電子レンジで1分加熱する。
- ⑤ フライパンにサラダ油 大さじ1 としょうがのみじん切りを入れて中火にかける。
- ⑥ 香りが出たら豚肉を加えて炒め、塩、こしょう各少々する。
- ⑦ ⑥に蒸し麺を加えてほぐしながら炒め、①の合わせ調味料を回し入れてからめながら炒める。
- ⑧ 全体に混ざったらほうれん草を加えて炒めて味を調える。