

### 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等長さに切る。
- ③ 豚肉は2等長さに切る。
- 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。

# ほうれん草の炒め煮



## <材料>

ほうれん草 300 g 豚薄切り肉 150 g しめじ 100 g  
長ねぎのみじん切り 10 g にんにくのみじん切り 5 g 赤唐辛子 1本

## 《調味料B》

水 300 cc 鶏ガラスープの素 小さじ1 砂糖 小さじ2 上高地みそ 50 g

## 【作り方】

- ① ボウルに調味料Bを入れて混ぜ合わせておく。
- ② ほうれん草は洗って3等長さに切る。
- ③ しめじは根元を切り落としてほぐす。
- ④ 豚肉は2等幅に切る。
- ⑤ 赤唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ほうれん草をサッと炒めて水50ccを加え、ふたをして30秒蒸してざるに上げる。
- ⑦ フライパンにサラダ油大さじ1を足し、長ねぎとにんにくのみじん切り、赤唐辛子を入れて中火で熱する。
- ⑧ 香りがでたら豚肉を加えて炒める。
- ⑨ 肉の色が変わったらしめじを加えてサッと炒め、①の合わせ調味料を加えて2分煮る。
- ⑩ ほうれん草を戻し入れ、中火で2分煮て味を調べ、片栗粉大さじ1の水溶きでとろみをつける。
- ⑪ ごま油小さじ1を回し入れてひと混ぜする。

## ほうれん草のみそマヨかけ



### <材料>

ほうれん草300g 白ごま大さじ2

### ≪調味料C≫

上高地みそ25g マヨネーズ30g 砂糖小さじ1 だし汁大さじ1 (なければ水)

### 【作り方】

- ① ほうれん草は塩熱湯でゆで、氷水にさらして水けをきり4センチ長さに切る。
- ② 白ごまは煎って軽く包丁で刻む。
- ③ ボウルに調味料Cをいれて混ぜ合わせる。
- ④ 器にほうれん草を軽くしぼって盛り、上に③をかけて白ごまをふりかける。

## ほうれん草の保存法

- 1：フレッシュの場合は、濡らした新聞紙に包んで野菜室へ立てて入れる。(1週間)
  - 2：長期保存の場合は、塩を入れた熱湯で固めにゆで、氷水で冷やして水けをきつくしぼり、ラップに包んで冷凍室へ、さらに冷凍用パックに入れて保存する。(1か月)
- ※ 解凍は冷蔵庫に移して自然解凍にする。急いで使いたい場合は電子レンジで半解凍にする。

## ほうれん草のみそスープ



### <材料>

ほうれん草 80 g たまねぎ 50 g ジャガイモ 50 g バター 20 g  
牛乳 200 cc 生クリーム 大さじ 2 上高地みそ 20 g

### 【作り方】

- ① ほうれん草はゆでて氷水にさらして水けをきり、かぶの部分を切り落として1㎝長さに切る。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ ジャガイモは洗って皮をむき、縦4つ割りにして7㎝幅に切る。
- ④ フライパン（20㎝の深）にバターとたまねぎ、ジャガイモを入れ中火で炒める。
- ⑤ ④に水300ccを加えて煮る。
- ⑥ ジャガイモが柔らかくなったら、ほうれん草を加えて火を止める。
- ⑦ ⑥のあら熱をとってからミキサーにかける。
- ⑧ フライパンに戻して生クリームを入れ、中火で温める。
- ⑨ 上高地みそを⑧のスープ大さじ3で溶きほぐして加え、味を調える。