

7分で完成!

春野菜と明太子の 小さなおかず

店先に並ぶ緑鮮やかな春野菜は、新しい季節の到来を感じさせてくれます。このページでは、今が旬の春野菜と辛子明太子を組み合わせた小さなおかずをご紹介します。あともう一品欲しい時や、パパッとお酒のおつまみを作りたい時にも重宝します。

春キャベツ

葉肉が薄く、やわらかな春キャベツは生食やサッと火を通して。外葉につやがあり、葉の巻きがふわっとゆるやかで、黄ばみの少ないものをチョイス。

菜の花

カルシウムやビタミン類が豊富。選ぶ時は、葉の緑色が濃く、つぼみがしまっているもの、葉や茎がやわらかく、みずみずしいものがおすすめです。

黄色いつぼみと鮮やかな緑色にピンクのソースが映える

菜の花の明太マヨソース

菜の花は根元のかたい部分を切り落として、熱湯でサッと塩ゆでし、冷水に取って水けを絞る。辛子明太子は皮を開いて身をこそげ、マヨネーズとよく混ぜ合わせ、菜の花にかける。

卵焼きにほんのり春の苦みを感じる大人の味

ふきのとうと明太子の卵焼き

ふきのとうを粗く刻んで卵液に混ぜ、辛子明太子を芯にして卵焼きを作る。明太子が太い場合は塩分が多くなるので縦半分に切るなど量の調整を。卵4個に明太子50g(1/2腹)が目安。

ふきのとう

春、一番早く芽を出す山菜。ふきの花のつぼみがしまっている状態のもので、ほろ苦さを味わう春野菜の代表格。大きすぎず、コロコロと太っているものを。

新じゃがならではのねっとり食感が魅力

タラモサラダ

新じゃがは電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。熱いうちに皮をむいて粗くつぶし、食べやすく切った明太子、マヨネーズを加えてザックリ混ぜる。器に盛って黒こしょうをふる。

新じゃが

水分が多く、ホクホクというよりねっとりとした食感。皮が薄いのでそのままでも食べられます。表面がなめらかでハリがあり、傷やシワがないものを選びましょう。

明太子がよくからむように炒めて。お弁当のおかずにも

アスパラガスのしらたき明太

しらたきは食べやすく切ってごま油で炒める。水けがとんだら、薄切りにしたアスパラガスとほぐした辛子明太子を加え、明太子をしらたき全体にからませるように炒める。

アスパラガス

春のアスパラガスの味は格別で、ゆでたりグリルしたりとシンプルな調理法でおいしさが引き立ちます。茎がまっすぐで穂先がしまっているのが新鮮な証拠。

バターソースしたうどと明太子の風味がよく合う

うどと明太子のチーズ焼き

うどは薄切りにしてバターでサッと炒める。耐熱容器に入れ、ピザ用チーズをのせ、ザックリほぐした辛子明太子とパン粉を散らす。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

うど

山うどと軟白うどがあり、軟白うどはあくが少なく、独特の香りが。軟白うどは白くてまっすぐで、太さが直径3cm程度のものが美味。

シャキシャキ! おかかが明太子の風味を引き立てる

新玉ねぎと明太子のさっぱりサラダ

新玉ねぎはスライサーなどで薄切りにし、おかかをまぶす。ザックリほぐした辛子明太子も加えて混ぜ、レモンを搾って食べる。玉ねぎから水分が出やすいので、明太子は食べる直前にあえて。

新玉ねぎ

新玉ねぎは辛みが少なく、水分が多くみずみずしいので、生食がおすすめです。選ぶ時は、表皮がよく乾いて首がしまったものを。

明太子は余熱で火を通して半生がおいしい

春キャベツの香ばし明太炒め

食べやすくちぎった春キャベツは、オリーブオイルを引いたフライパンでサッと炒める。強めの火加減で焼き色がついたら、ザックリほぐした辛子明太子を加えて混ぜ、すぐ火を止める。

スナップえんどう

肉厚でシャキシャキとした食感のさやが美味。選ぶ時は、さやにピンと輝くハリ感があるって、大きくふくらんでいるものがおすすめです。

チーズと明太子を混ぜてディップみたい

スナップえんどうの カッテージチーズ明太子

カッテージチーズに辛子明太子をほぐして混ぜる。サッと塩ゆでして冷ましたスナップえんどうにつけながら食べる。カッテージチーズの塩分を見ながら、明太子の量を加減して。

