

Recipe

# ほうれんそうのナムル



Nanyo  
Company部が  
作ってみた

ご飯が欲しくなる、  
おいしい副菜でした。

## 作り方

- ① ほうれんそうは流水できれいに洗う。
- ② 塩小さじ1杯を入れてお湯を沸かす。
- ③ お湯が沸いたらほうれんそうを入れる。
- ④ 30~40秒ほど茹でて取り出す。
- ⑤ すくい上げたほうれんそうは冷水でしばらく冷やし、水気をぎゅっと絞って、食べやすいように半分に切る。
- ⑥ ねぎは白い部分を細かく切って用意する。
- ⑦ 味付け材料(にんにく、しょうゆ、ごま油、砂糖、塩、ごま)を入れてビニール手袋をはめて揉む。
- ⑧ 味が足りなかったら塩をもう少し入れる。

## 〔材料〕

ほうれんそう …1束  
長ねぎ(白い部分のみ)

## 〈味付け材料〉

みじん切りにんにく…大さじ1/2杯  
薄口しょうゆ …大さじ1杯  
ごま油 …大さじ1杯  
砂糖 …小さじ1杯  
塩 …少々  
ごま …大さじ1杯

レシピ提供者 | 韓国家庭料理「わ」 二村 ジョンスンさん

# トマトの冷製スープ



## 作り方

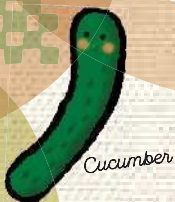
- ① トマトの皮を湯むきし、1cmのさいの目切りにする。
- ② ねぎは細かく切る。
- ③ 鍋に、鶏がらスープ、酒、塩、味の素を入れ加熱し、混ぜ溶かす。
- ④ トマトを入れ、ひと煮立ちさせる。灰汁が出たら取る。
- ⑤ 水溶き片栗粉をゆっくり混ぜながら入れる。
- ⑥ 沸騰したら、卵白をゆっくりと入れ、火を止める。
- ⑦ ボウルに氷水を入れ、鍋を置き冷ます。
- ⑧ 冷めたら、きざみねぎを入れ、風味付けでごま油を少々(2〜3滴)垂らす。

## 〔材料:3人分〕

|             |          |
|-------------|----------|
| トマト(中くらい)   | …1個      |
| ねぎ          | …1/3本    |
| 卵白          | …1個分     |
| 鶏がらスープ      | …2.5カップ  |
| 塩           | …小さじ1/5杯 |
| 酒           | …大さじ1杯   |
| 味の素         | …少々      |
| こしょう        | …少々      |
| ごま油         | …少々      |
| 水溶き片栗粉      | …適量      |
| (水:片栗粉=1:1) |          |

## Point

スープは冷めると味が濃く感じるため薄味で調味する。



Recipe

# きゅうりのビール漬け



＼作り方／

- ① ポリ袋に材料全てを入れ、時々混ぜる。  
4～5日で食べられます。



| [材料] |        | 少量の場合  |
|------|--------|--------|
| きゅうり | …3kg   | …5～6本  |
| 砂糖   | …400g  | …60g   |
| 塩    | …125g  | …20g   |
| ビール  | …350mL | …100mL |

レシピ提供者 | 農家 浅岡 津多子さん