



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目でしばらく冷やし、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

Recipe

# 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。

レシピ提供者 | 愛知県立南陽高等学校 Nanyo Company部さん



Cucumber

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