

雪菜のいためなます



材料 (4人分)

雪菜	400g	油揚げ	2~3枚
大根	100g	サラダ油	大さじ4杯
人参	50g	三杯酢	1/2カップ
れんこん	100g	ゆず	少々
しいたけ	5枚		

- ① 雪菜は4cm位の千切りにする。
- ② 大根・人参は短冊切りにする。
- ③ しいたけは柔らかくもどし、石づきをとり千切りにする。
- ④ れんこんは皮を厚く剥き小さく薄く切って酸水にさらす。
- ⑤ 油揚げは焼いて千切りにする。
- ⑥ ゆずは千切り、白ゴマは荒切りにする。
- ⑦ 材料①~⑤を八分通り強火で炒め、三杯酢をつくりそれをかけ、冷めたらゆずと白ゴマをかける。

雪菜と牛肉の中華風炒め

材料 (2~3人分)

雪菜	100g	牛薄切り肉	100g	醤油・砂糖・酒	各小さじ2杯
水煮たけのこ	100g	砂糖・醤油・酒・片栗粉	各小さじ1杯	水	大さじ3杯
		しょうが絞り汁	少々	+ガラスープの素(粉末)	小さじ1/2杯
		油	大さじ2杯	片栗粉	小さじ1杯

- ① 雪菜は3cmくらいに切っておく。
- ② 牛肉は砂糖・醤油・酒・しょうが絞り汁で下味を付け、片栗粉をまぶす。
- ③ 水煮たけのこは、4cm幅で薄切りにする。
- ④ 醤油、砂糖、酒、水、ガラスープの素、片栗粉をよく混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を入れて熱し、強火で牛肉を炒め、次に、雪菜、水煮たけのこを入れて炒め、調味料を全体に回し入れ、かき混ぜながら炒めてとろみをつける。

雪菜のマリネ

材料 (4~5人分)

雪菜	100g (1株)	ワインビネガー(または酢)	30ml
玉葱	20g (小1/4個)	植物油	30ml
湯でタコ (またはイカ、海老など)	50g	レモン汁	少々
トマト	100g (小1個)	砂糖	3g
		塩	小さじ1/2杯

- ① マリネ用調味料を全部合わせて、よく混ぜておく。
- ② 玉葱は薄くスライスして水にさらす。
- ③ 雪菜は洗って、3~4cmの食べやすい大きさに切り、熱湯を用意して、その中でふすべる。(ざるに入れて、熱湯をくぐらせ、すぐ取り出し、水を切る、これを3回繰り返す。)
- ④ タコは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ トマトは横に半分に切って種を取り、輪切りにする。
- ⑥ ボウルに雪菜、玉葱、タコ、トマトを入れ、マリネ液をかけて全体をよく混ぜ合わせ、冷やしてからいただく。

雪菜の辣汁和え

材料 (4~5人分)

雪菜	100g (小1株)	ゴマ油	30ml
きゅうり	100g (1本)	赤唐辛子	1本
葱	3cm	酢	20ml
しょうが	薄切り2枚	砂糖	20g
		塩	3g

- ① 雪菜はよく洗い、5cm幅に切り、太めのところは、縦に2~3つ割りにして、さっと茹でる。きゅうりは千切りにする。
- ② 雪菜ときゅうりに塩の1/3量を振りかけ、全体に混ぜてかるくもんでおく。
- ③ 葱としょうがも千切りにする。
- ④ 辣汁を作る。耐熱性の器にゴマ油と種を抜いた赤唐辛子、酢と砂糖と残りの塩を入れて、よくかき混ぜる。ラップをかけて電子レンジ(強)で1分間加熱する。器が熱くなるので注意して取り出し、ラップを外して調味料を混ぜ合わせ、葱としょうがを入れて、もう一度ラップをかけてレンジで1分間加熱する。
- ⑤ 雪菜ときゅうりは出てきた水分をよく絞り、ボウルに入れる。そこに熱い辣汁をかけて、全体を混ぜ合わせ、軽く重しをして15分くらい置く。