



かんたんRecipe

らっきょうのタルタルソース



- ① ゆで卵とらっきょう(漬物可) はみじん切りにする
- ② ①にAを加えてよく混ぜ、ドライパセリをふる

豆知識 ラッキョウには、ゴボウの約4倍の食物繊維が含まれています。さらに抗酸化作用・抗菌作用もあり、血液さらさら、脳梗塞や心筋梗塞、ガン、生活習慣病の予防などの効果も期待できます。ただし、生で食べる時は1日に4粒位までにしてください。

〈材料〉4人分

ゆで卵	2個
らっきょう	5粒
マヨネーズ	35g
A 塩・コショウ	少々
酢	小さじ1
ドライパセリ	少々



野菜ソムリエプロ
木村 千恵美さん





こしえる母さんの

大地の恵み de
クッキング



アスパラとアサリの白ワイン蒸し (アケアパッツア)



花泉町油島
鈴木 祐美さん

- ①エビは背ワタを取り殻をむき、アサリは砂抜きする。アスパラガスは3等程に切り、ミニトマトはヘタを取り、ニンニクはみじん切りにする
- ②フライパンにAを入れてタラを並べ、その上に①を全て入れる
- ③ふたをして中火で5分程蒸し焼きにし、アサリの口が全て開いたら完成

【一口メモ】

- 旬のアスパラガスとアサリを使用した、蒸し焼きにするだけの簡単レシピです。ワインは日本酒でも代用できます。
- 塩タラを使用するときは、食塩は入れないでください。
- 鯛など、他の白身魚でもおいしく出来上がります。

材料 (2人分)

<input type="checkbox"/> 真タラ	2 切
<input type="checkbox"/> アサリ	100 g
<input type="checkbox"/> エビ	4 尾
<input type="checkbox"/> アスパラガス	2 本
<input type="checkbox"/> ミニトマト	6 個
<input type="checkbox"/> ニンニク	1/2 個
<input type="checkbox"/> 白ワイン	大さじ 2
<input type="checkbox"/> オリーブオイル	大さじ 2
<input type="checkbox"/> 水	大さじ 2
<input type="checkbox"/> 塩	小さじ 1/2



中村家特選 幕の内弁当 1,000 円 (税込)



【お店から一言】

当店では炉端を囲みながらお食事をお楽しみいただけます。肉や魚を炭火で焼くことで素早く隅々まで火が通り外側はパリッと中はふっくらジューシーに仕上がります。ランチや夜の営業の他お弁当の販売もしており、ご予約いただくと希望の時間にお渡しまたは配達が可能となります。中村家特選幕の内弁当(=写真)は地元産の米や旬の野菜を使った料理が味わえます。お客さまがお弁当のふたを開けた時、季節を感じ喜んでもらえるようにとの思いで作っています。ご予算やご希望に応じてお作りしますので、お気軽にご相談ください。



炉ばた焼 中村家

住所 一関市東地主町 71
電話 ☎ 0120-265462
営業時間 12:00 ~ 14:00
17:00 ~ 22:00
定休日 日曜日、祝日
(予約には対応します)

