

きょう
食べたい!

20分でラクうま!
精進料理



●料理制作●
真野智恵美
写真・カイトスタジオ

春野菜の パリパリ焼き

今回から
料理研究家の真野智恵美さんに、
20分あればできる、かんたんで美味しい
精進料理を紹介させていただきます。
真野さんのお宅でも
よく登場するという「パリパリ焼き」は、
香り高い春野菜を活かすのに最適で、
胃にやさしいのも魅力。
「食卓にもう一品」というときど
きががでしよう。



作り方



1

新たけのこを茹でた後、5mm幅で縦に切る。スナップエンドウはすじを取り、根みつばは5cmの長さに切る。ボウルに小麦粉と水1/2カップを入れ、泡立て器でよく混ぜる。



2

フライパンにオリーブオイルを半量入れて熱したら、中火で1の小麦粉と水を溶いたものを長さ7~8cmの楕円形状に流す。プクプクと泡立ってきたら、切った野菜を生地の上に並べる。



3

生地が色づいてきたら、裏返して野菜に火を通す。残りのオリーブオイルを熱して、同じように残りも焼く。Aを混ぜたものをつけだれとして添えれば出来上がり。

材料

2人分

新たけのこ	80g
スナップエンドウ	8~12個
根みつば	4株
小麦粉	大さじ1
オリーブオイル	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
A 酢	小さじ2
豆板醤	小さじ1/2

アドバイス

生地に火が通るのをじっくり待ちましょう。フッ素加工のフライパンを使うと、少ない油で作れます。他にタラノメ、フキノトウ、菜の花などを入れてもおいしいですよ。

●まのちえみ

フランス料理の料理人である夫の金子淑光氏と渡仏し、各地のレストランで働いた。帰国後、夫婦で「ビストロ サン・ル・スー」を開店。フードコーディネーターの経験もあり、雑誌等へのレシピ提供を展開。著書に『カンタンあったかサラダおかず』『そうじゃがいも新発見レシピ』(いずれも講談社)がある。

●ビストロ サン・ル・スー

東京都杉並区西荻南3-17-4第2篠ビル2F
TEL 03-3247-1408
営業時間 12:00~14:00、18:00~21:30
定休日 月曜・第2第4火曜

