



野菜のソムリエ・料理研究家

梅田みどり先生のお手軽レシピ

チャプチェ

2人分

春雨・・・・・・・・ 60g	もやし・・・・・・・・ 100g	(下味)酒・・・・・・ 大さじ1/2
タマネギ・・・・ 1/4個	牛切り落とし肉・ 60g	しょうゆ・・・ 大さじ1/2
ニラ・・・・・・・・ 6本	塩・・・・・・・・・・ 小さじ1/3	(A) 砂糖・・・ 大さじ1
ニンジン・・・・ 3cm	サラダ油・・・・・・ 小さじ1	しょうゆ・・・ 大さじ1
		酒・・・・・・ 大さじ1
		ごま油・・・ 小さじ2

作り方

- ① 春雨は熱湯で5分ゆで、ざるに上げる。流水で洗いながら冷まし、食べやすく切る。
- ② タマネギは1cm幅のクシ型に切る。ニンジンは細く切る。ニラは4～5cmの長さに切る
- ③ 牛肉は下味をよくもみ込んでおく。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、野菜を加えて3～4分炒め、最後に塩を降ってボウルに取り出す。同じフライパンで牛肉も炒め、火が通ったらボウルに取り出す。
- ⑤ ④のフライパンに(A)を入れて煮立たせ、春雨を入れて水分がなくなるまで煮て火からおろす。野菜と牛肉を戻して混ぜ合わせ、器に盛る。



別々に炒めて取り出しておきます



春雨に調味料を全部ふくませます



梅田みどり／2006年、地元の新聞『上越タイムス』に料理のレシピを掲載が決まり、料理研究家としての仕事がスタート。
 手作りの料理が持つパワーをたくさんの方に実感してほしいという思いから、2010年、野菜料理を中心とした料理教室を開始。
 今では、様々な内容で年間200教室ほど開催し、老若男女問わず料理を楽しんでいる。
 2012年、健康的な食事を提案するためにフードサロンやさいのひを開設し、お弁当・ケータリング・ベーカリーを始める。
 料理教室でのテーマは、野菜を毎日美味しく食べること。手作りの料理を楽しむこと。健康的な食習慣を作っていくこと。