



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

筑前煮

4人分

鶏もも肉・・・・・・・・	120g	コンニャク・・・・・・・・	100g
(下味)しょうゆ・・・・・	小さじ1	アスパラ菜・・・・・・・・	2本
さとう・・・・・	小さじ1/2	サラダ油・・・・・・・・	大さじ1
レンコン・・・・・・・・	100g	しょうゆ・・・・・・・・	大さじ1
ニンジン・・・・・・・・	1/3本	(A)砂糖・・・・・・・・	大さじ1
ゴボウ・・・・・・・・	50g	酒・・・・・・・・	大さじ1
干しシイタケ・・・・・	3枚	水と干しシイタケの戻し汁	合わせて200cc

作り方

- ① 鶏肉は余分な脂を切って2cm角に切り、ボウルに入れて下味の材料を混ぜておく。
- ② 干しシイタケは水で戻して、四つ割りにする。ニンジン、レンコン、ゴボウは皮をむいて乱切りにする。コンニャクはスプーンで一口大に切り、さっとゆでる。アスパラ菜は熱湯で1分ゆでて水に取り、しぼって2cmの長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、鶏肉の皮を下にして並べる。全体に色が変わるまで焼付け、皿に取り出す。
- ④ 同じフライパンにアスパラ菜以外の材料を入れて1〜2分いため、(A)を加えて5分煮る。
- ⑤ ④に鶏肉を戻し入れてしょうゆを加え、落としぶたをして15分煮る。
- ⑥ 煮汁がなくなったら火を止めてそのまま冷ます。器に盛ってアスパラ菜を添える。



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店し、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。