

# ENJOY C COOKING

## 手軽で簡単な春野菜レシピ

天候不順で肌寒さが残った4月。季節は春から初夏へと移り変わる頃ですが、スーパーなどの青果コーナーにはまだまだ春野菜がいっぱいです。

春の野菜は、ビタミンA(カロテン)、ビタミンB群、ビタミンC、苦み成分などを含むものが多いのが特徴です。特に苦味の成分はサポニン、タンニン、アルカロイドなどで、少量であれば肝臓の働きを活発にし、老化防止や新陳代謝を促進する作用があり、冬に溜まった体に悪いものを取り除いてくれる解毒効果(デトックス)につながります。春野菜をたっぷり食べて体に溜まった老廃物を出し、体の中からキレイになりましょう。今回は春野菜を使った簡単レシピを紹介します。



### 春キャベツのペットチーネ

#### ◆材料(4人分)

ペットチーネ……………160g  
春キャベツ……………1/4玉  
新タマネギ……………1/4個  
ミニトマト……………4個  
ニンニクのみじん切り……………1かけ  
塩・こしょう……………少々  
タカの爪……………1本  
ブイヨン(固形ブイヨン1個、水)・180cc  
オリーブオイル……………60cc  
パセリ(飾り用)……………適量



#### ◆作り方

- ① 春キャベツはざく切りにします。
- ② アーリオアーリオを作ります。フライパンにオリーブオイル、ニンニク、タカの爪を入れ、色がつかない程度に炒め、タマネギのみじん切りを加えます。ブイヨンを入れ、半分にカットしたミニトマトを加えます。
- ③ 大きな鍋でお湯を沸かし、塩を加えてペットチーネを3～4分ゆでます。
- ④ ③に①のキャベツを入れ、残りのゆで時間分をゆでます。
- ⑤ ②に④のペットチーネとキャベツをあわせ、塩・こしょうで味を整えます。
- ⑥ 皿に盛り付け、パセリのみじん切りを散らして出来上がり。

### 春レタスの肉巻き

#### ◆材料(4人分)

春レタス……………1玉(約250g)  
豚ロース肉……………250g  
塩・こしょう……………少々  
小麦粉……………大さじ3弱  
サラダ油……………小さじ2  
めんつゆ……………大さじ3  
生姜(すりおろし)……………1かけ(約10g)  
トマト……………適量



#### ◆作り方

- ① 春レタスは太めに切り、軽く湯通しし、よく水を切ります。
- ② ①の春レタスを肉で巻きます。余ったレタスは盛り付け用の皿に敷きます。
- ③ ②に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶします。
- ④ 油をひいたフライパンで③を全体に軽く焦げ目がつくまで焼き、盛り付け用の皿にのせます(焼く時に、あまり触りすぎると肉巻きがはずれるので注意する)。
- ⑤ ④の肉を取り出し、フライパンにめんつゆ、すりおろした生姜を入れ加熱し、タレを作ります。
- ⑥ ⑤のタレを盛り付けた皿にかけ、トマトを飾ったら出来上がり。

### 日向夏の海鮮サラダ

#### ◆材料(4人分)

エビむき身……………8尾  
刺し身用ホタテ貝柱……………4個  
スモークサーモンスライス……………4枚  
ミディトマト……………2個  
新タマネギ……………1/4個  
サラダ菜……………8枚  
サニーレタス……………適量  
ベビーリーフ(飾り用)……………適量  
★ドレッシング  
日向夏……………2個  
ナッツオイル……………60cc  
塩……………少々  
ブラックペッパー……………少々



#### ◆作り方

- ① ドレッシングを作ります。日向夏を1/2にカットし、皮と果実に分け、果汁を搾ります。果汁、ナッツオイル、塩、ブラックペッパーを混ぜ、すりおろしたタマネギを加えます。
- ② エビを2分ほど茹でます。ホタテを加えて、さらに30秒茹でます。
- ③ ②のエビとホタテをナッツオイル(分量外)、塩、ブラックペッパーでマリネします。
- ④ 日向夏の皮に、サラダ菜を敷き、③のエビとホタテ、スモークサーモン、1/4カットしたミディトマト、サニーレタスを盛り付け、①のドレッシングをかけます。
- ⑤ ベビーリーフを飾れば出来上がり。

### 番外編

甘酸っぱい香りの春のイチゴはビタミンCたっぷり。イチゴを使った簡単デザートを紹介します!

#### ◆材料(4人分)

イチゴ……………10個  
バター……………30g  
バルサミコ酢……………50cc  
グラニュー糖……………適量  
バニラアイス……………適量  
ミント(飾り用)……………適量



#### ◆作り方

- ① イチゴはへたを取って縦半分に切り、バターでソテーし、グラニュー糖を入れます。
- ② 別の鍋にバルサミコ酢を入れ、1/2の量になるまで煮詰めます。
- ③ 皿に①のイチゴを盛り付け、アイスを乗せ、②のバルサミコソースをかけ、ミントを添えたら出来上がり。

14年度

## 社員募集

### 出版事業に 関心のある方求めます

月刊経済誌『くまもと経済』をはじめ、フリーペーパー『くま経プレス』、熊本の就職情報『デビュー』などを発行する(株)地域経済センターでは、2014年度社員を募集します。ふるってご応募ください。



【発行媒体】 くまもと経済・くまおか経済・くま経プレス・就職情報デビュー  
くまもと企業白書・週刊経済・週刊政治レポート

### 会社訪問(説明会)5月15日(水)実施

#### 会社訪問のご案内

【実施日】 5月15日(水)  
【会場】 当社4階  
【時間】 受付 13:00  
説明会 13:15～  
終了予定 14:45頃  
※筆記具のみ持参ください  
【申し込み方法】 テビューセミナー(5/7開催)や「デビューホームページ」で予約を受付けます。

#### 第1回入社試験(面接会)

【開催日】 6月1日(土)  
※詳細は会社訪問及びデビューセミナーでお知らせ致します。

#### 募集要項

【業務内容】 雑誌発行の為の業務全般  
取材(編集・企画等含む)  
営業(広告・企画等)  
【発行媒体】 月刊誌『くまもと経済』、速報誌『週刊経済』  
フリーペーパー『くま経プレス』  
熊本の就職情報『デビュー』  
企業年鑑『くまもと企業白書』など  
【応募資格】 2014年3月短大・大学卒業見込者及び短大・大学既卒者(25歳位まで)  
【採用学科】 全学部全学科  
【採用人員】 若干名(ふくおか経済勤務も含む)  
【選考方法】 グループ面接・ニュース作文

お問い合わせ

くまもと経済・(株)地域経済センター

熊本市中央区紺屋町1-2-2 TEL.096-351-3333 (採用担当 坂井)  
採用担当 メール:kumakeisaiyo@gmail.com  
デビューHP <http://www.kumamoto-keizai.co.jp/debut/>