

2025.3.13

## 男の料理 第 203 回

### 今月のテーマ： 春到来

今月は旬の野菜で春を楽しむ組み合わせです。

アスパラガス、菜の花、豆苗を使いました。豆苗は一年中ありますが、ソラマメやさやえんどうの豆類が旬なので仲間に入れてもいいでしょう。温泉卵がうまく作れず悩みましたが、WEBで探した沸騰した湯5カップに水1カップを混ぜ、30分浸け置く方法でうまくいきました。

### メニュー

アスパラの肉巻き

菜の花の辛し和え

豆苗と温泉卵の味噌汁

ご飯

デザート



- アスパラの肉巻き

グリーンアスパラに豚バラの薄切りを巻き付け、フライパンで焼きます。

ちょっと巻き方に不満がありますが、レモンを添えておいしくいただきました。

- 菜の花の辛し和え

菜の花をサッと湯がき、よく絞ったら醤油と練がらしで和える。ゆで加減が微妙ですが、これぞ春を感じる一品でした。

- 豆苗と温泉卵の味噌汁

味噌汁に豆苗だけでは物足りないので、卵を入れました。かきたま汁にしてもよかったのですが、ちょっと凝って温泉卵を入れて豪華?にしてみました。

