

# お・か・わ・り・し・シ・ピ



《今回使った地元食材》  
ふるさとモーちゃん牛乳

## ほうれん草ときのこのソテー

—胆沢地域女性部—  
千田トキ子さん、遠藤令子さん

### —ワンポイント—

- 蒸し器を使わずに作る洋風茶碗蒸しです。途中で鍋のふちに菜ばしを渡すことによって温度が高くなりすぎるのを防ぎ、「す」が立ちにくくなります。容器や鍋によって、時間は加減してください。
- チーズを使うので塩は少なめでも大丈夫です。

～女性部のひとこと～ 胆沢地域  
女性部も「新しい生活様式」に合わせた活動をしていけたらいいですね。

### 材料(4人分)

- ほうれん草…………… 100g
- しめじ…………… 100g
- ナチュラルチーズ (シュレッドタイプ)… 60g
- 油…………… 少々

※アパレイユ  
フランス料理で材料を混ぜ合わせた生地やクリームなどをさします。

### 作り方

- ①ほうれん草 (ゆでて水気を絞って2~3cmの長さに切る) としめじ (石づきを取って小房に分ける) を油で炒めて冷まします。
- ②アパレイユの材料をよく混ぜ合わせ、こし器でこします。
- ③器に①とチーズを入れ、②を注ぎます。
- ④鍋に③を並べ、器の高さの1/3くらいまで湯を張り中火にかけます。
- ⑤沸騰したら布巾をかけて鍋のふたをし、弱火で5分間加熱した後、菜ばしを布巾の下に渡してさらに5分間加熱します。
- ⑥菜ばしを外して火を止め、ふたをしたまま3分間置きます。
- ⑦竹串をさして黄色の卵がつかなくなればできあがりです。(溶けたチーズであれば大丈夫です。)