

青菜のナムル風

<材料 & 下ごしらえ> (2人分)

○ 主材料 ○

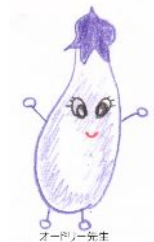
- ★ 青菜 1把
- ★ もやし 1パック

○ 調味料 (タレ) 分量は お好みに調節してください

- ★ はちみつ 大さじ半分
- ★ 醤油 大さじ1.5 オードリー御用達：ヤマサ 有機醤油
- ★ 塩 少々 オードリー御用達：アンデスの赤い塩
- ★ ごま油 大さじ半分
- ★ すりゴマ 大さじ半分
- ★ にんにく 1カケの半分程度 ⇒ すりおろしておく
- ★ 粉末唐辛子 (韓国唐辛子でもOK) 少々

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス!

青菜は、今回は、縮みほうれん草と 普通のほうれん草を併用しました。
縮みほうれん草は、普通のほうれん草よりも、味のからみがよいです。
もやしも、今回は 大豆もやしを 使いました。
もやしの代わりに、千切りにした にんじんでも、OKです!



○ 下ごしらえ ○

- ・ ほうれん草は、水を張ったボールに 根元を入れて、30分くらい漬けておく。
(根元に入り込んでいる 泥や砂が 落としやすくなる)
- ・ にんにくは皮をむき、すりおろしておく。

<つくり方>

① ほうれん草を 茹でる。

鍋に 底から 1～2センチ程度の分量のお湯を沸かし、ほうれん草を根元から入れて、葉を押し込み、蓋をする。

ちょっと しんなりしてきたら、ひっくり返して、全体に火が通るまで茹でる。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！



入れるときに ほうれん草が 多少あふれていても、蓋で押し込んでしまえば、次第に 蒸気で小さくなりますので、大丈夫です。
根元は お湯に浸かり、葉は蒸気で茹でる感じですね
オードリー・ママ 秘伝の 青菜の茹で方です！

たっぷりの湯を使うよりも、ほんの少量の湯で 茹でた方が、栄養素が 水の中に溶け出す量が 少なくて済むのです。
なによりも、茹で時間を短縮することができますよ。

オードリー・ママより
ちょっと ひとこと！

② 茹で上がったらざるに あけ、すぐに 水で洗って 冷まして、しっかり水気を絞る。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

こうしておくで、青菜の青みが キレイに残りますし、余熱で ぐちゃぐちゃになるのを 防ぐことも できます。



③ 下味をつける。

醤油を小皿に取り 水で薄めて、ざるに立てかけた ほうれん草に かける。
その後 軽く絞り、水気を切っておく。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

葉よりも 根元に 多めに かかるようにしましょう。



④ ほうれん草の根元を落とし、2～3センチ幅に 切る。

⑤ もやしは 洗って茹で、ざるに広げて冷ましておく。

⑥ タレをつくる。

タレの材料を ボールに入れて、混ぜ合わせる。

はちみつ	大さじ半分	醤油	大さじ1.5
塩	少々	ごま油	大さじ半分
すりゴマ	大さじ半分	すりおろしにんにく	1カケの半分程度
粉末唐辛子（韓国唐辛子でもOK）	少々		

⑦ ほうれん草ともやしを加え、手で もみこみながら 和える。

オードリー先生の
ワンポイントアドバイス！

ここで、しっかりと もみこむのが ポイントです。
時間が経って 水っぽくなってしまったときは、
お醤油をかけると 味が締まります！

