

温野菜

♪ キッチン用 ♪

<材料 & 下ごしらえ>

○ 主材料 ○ (お好みの量を ご用意ください)

- ★ いんげん ⇒ 洗って、筋を取る
- ★ おくら ⇒ 洗っておく
- ★ かぼちゃ ⇒ 洗って、厚め(4~5mm)の薄切りにする。

<つくり方>

- ① 野菜を茹でるため、鍋に、水と、塩を少々入れて、火にかけておく。
- ② お湯が 沸騰したら、まずは いんげん を 入れる。
お湯を そのまま おくらを茹でるのにも使うため、茹で上がった いんげんは、箸で ざるに あげる。
水気を切ったら、重ならぬように ざるの壁面に 1本ずつ 立てて、粗熱をとる。
- ③ お湯を 再度 沸騰させて、おくらを入れる。
ふたたび 沸騰したら、火を弱め、沸騰が続く程度の火加減で 茹でる。
茹で上がったら、ざるに あげる。
オクラも、いんげん同様、ざるに 1本ずつ 立てて 粗熱をとる。
- ④ かぼちゃは、軽く塩をふり、塩をなじませたら、重ならないようにお皿に並べ、ラップを掛けて、ほっくりするまで レンジにかける。
- ⑤ いんげんは、食べやすい長さ(5~6cm)に切る。
おくらは、アタマを 落とす。
- ⑥ 野菜の粗熱がとれたら、お皿に 並べる。