



【4月の畑】

菜の花、満開です。近づくと、甘〜いハチミツのにおいがします。
ネットの中には、キャベツやコールラビ、レタスなどが植わっています。

カリッと大根葉&タマネギの葉っぱ ～野菜セット的食べ方のすすめ～ 人参の葉っぱでも、おいしくできます。



「あるものでメニューを考える」
これが、野菜セット的食べ方の基本。

畑から大根を抜いたら、もれなくついてくる大根の葉っぱ、タマネギを抜いたらついてくるタマネギの葉っぱ。捨ててしまうには惜しいけれど、ちょっと固め。

タマネギの葉っぱは、すき焼き風に煮たり、マーボー豆腐に入れたり、刻んでタッパーに入れておいて毎日の味噌汁に入れたり。大根の葉っぱは、ゆでて細かく刻んでチリメンジャコと一緒に炒めてふりかけ風にしたたり、目玉焼きの下に敷いて焼いたり。今回はそんな葉っぱたちを、卵と少量の小麦粉をつなぎにして、フライパンでじっくりと焼いてみました。

「ウー・ウエンさんちの定番献立」に載っていた“長ねぎの卵焼き”のレシピと、一昨年7月に、Miamさんに教えてもらったローピンのレシピを参考にしました。

卵液の中に斜め薄切りのネギを加え、フライパンでじっくりと焼くウー・ウエンさんの長ねぎの卵焼きは、しっとりとしておいしいのですが、中に入れる葉っぱの量が多すぎると、うまくまとまりません。今、目の前にあるのはもっと大量の葉っぱたち…。そこで、ほんの少しだけ、小麦粉の力を借りてまとめてみました。

“長ねぎの卵焼き”と同様に、さわらずに、ゆっくりじっくり焼きます。ローピンをフライパンで焼く時に、はみ出したチーズがカリッと焼けておいしかったのをまねして、じっくりと焼いたところでとろけるチーズをのせて溶かし、ひっくり返してさらにチーズがカリッとなるまで焼きました。

カリッと焼けた焼きたてを、ぜひ！
お好み焼きよりは、軽い仕上がりです。カレー粉を混ぜてもおいしかったです。