

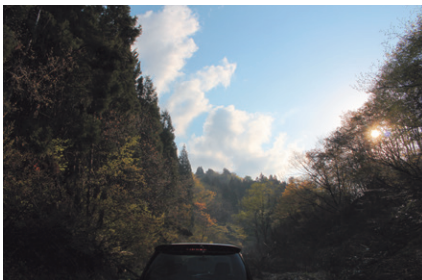
いつも「肉のわかば」をご利用いただきありがとうございます。  
若葉の季節到来！生き活きとした緑には、活力と癒しのパワーがあります。新緑の恩恵を受けて、日々元気に健やかに過ごしたいですね。休日に森林浴・・・昼休みに近くの公園へ・・・リフレッシュタイムを上手に取り入れて、ココロにパワーチャージ！  
もちろん、カラダにもエネルギーが必要です。バランスの取れた食生活を心がけましょう。良質のたんぱく源補給には、「わかばのお肉」をどうぞ。



## 山菜狩りに挑戦♪



5月7日。大門社長、長沼社長、そして編集担当・最上の3人で山菜狩りに行ってきました。山菜狩りの師匠である長沼社長の案内で、横手市大森町の某所へ・・・こちらで生まれ育ち、採れる場所を知り尽くしている師匠。わたしは遠足気分カメラを首に下げ、後ろをついて行きました。お天気にも恵まれて最高！！



ここは、知る人ぞ知る穴場！奥まで入らなくても、道の両脇近くで簡単に山菜が採れます。そんなベストスポットなのにも関わらず、他の人に会う事なく貸切状態でした。

何て贅沢な時間♪バタバタの日常から解放されて、美味しい山の空気の中で、たくさんの山菜を収穫できました。



### 簡単！サシボとベーコンの炒め物

サシボ、ベーコンをごま油で炒め、サシボがしんなりしたら中華スープの素で味付けして出来上がり♪サシボの酸味が後引く美味しさ！！



採れたのは6種類。上から時計回りに・・・

山わさび コシアブラ タラノメ  
コゴミ サシボ 山ニラ

これを新鮮な状態でお料理に！

この時期ならではの味覚を堪能した1日でした。

### 「わかば喰楽部」担当の自己紹介

最上 美貴子（野菜ソムリエ）

お肉について勉強しながら、野菜のあれこれをご紹介していきたいと思っています。よろしくお願ひ致します。



# 野菜のお里

～野菜の生産者さんをご紹介しますコーナーです～

## 鎌田 英文さん(秋田市河辺)



若葉が芽吹く頃になると、秋田産の露地物のアスパラガスが次々と市場に出荷され始めます。鎌田さんは、1町歩(約3000坪)ほどの広大な畑でアスパラガスを作っている生産者さんです。

朝採りのアスパラガスは、メルカートわかば山王店に毎日届きます。この時期、鎌田さんのアスパラガスを心待ちにしているお客様がいらっしゃるほど。甘みがありジューシーでやわらかな肉質、シャキッとした歯応えは、一度口にしたら二度三度と食べたいくなる美味しさです。

このアスパラガスは、焼肉わかばの2店舗でもバイキングのイベント時にご提供しております。5月28日から6月5日までの期間に開催しますので、是非ご来店ください。

### 今月のレシピ

## アスパラと鶏肉の塩炒め

### アスパラガス

#### (栄養成分)

必須アミノ酸の1つ、アスパラギン酸を多く含みます。疲労回復に必要なカリウム、マグネシウムを細胞内に効率よく取り込む働き、そして疲労物質である乳酸を早く燃焼させる働きのダブル作用で、疲れた体をリカバリーしてくれる効果が期待できます。

また、ビタミン・ミネラル類をバランスよく含み、栄養価が高い野菜です。

#### (選び方)

穂先がふっくらとして開いていないもの、切り口がみずみずしいものを選びましょう。

#### (保存方法)

乾燥を防ぐため、ラップに包むかポリ袋に入れて、野菜室で保存します。穂先を上にして立てて保存することで、より鮮度を保てます。



#### 材料 : 2人分

アスパラガス	6本
鶏モモ肉	200g
薄力粉	大さじ1
焼き海苔	1枚
サラダ油	大さじ1
(たれ)	
塩	小さじ2/3
ごま油	小さじ1
みりん	大さじ1
粗挽き胡椒	適量

#### 作り方

①アスパラガスは、根元の部分を5cm位皮を剥き、斜め切りで4~5等分にする。

鶏肉は、一口大に切って薄力粉をまぶす。

たれの材料は、混ぜておく。

②フライパンにサラダ油を敷いて鶏肉を炒め、火が通ったら一度取り出す。

③アスパラガスを炒める。1分ほど炒めたら鶏肉を戻し入れ、たれを入れて更に1分ほど炒める。

④最後に焼き海苔をちぎって入れ、混ぜ合わせる。器に盛って完成。

#### ポイント

アスパラガスは、下茹でせずに炒めるのがコツ。水溶性ビタミンが損なわれず、食感良く仕上がります。

皆様のご自慢のレシピや楽しい情報などをお寄せください。採用された方には、肉のわかばグループ共通商品券500円分を差し上げます。「わかば喰楽部」のご感想やご意見、ご要望などもお待ちしております。

送り先 : 〒010-0951 秋田市山王2丁目10-1

焼肉わかば山王店内 「わかば喰楽部」編集部 宛