

<2月16日はアジアの旧正月> 年越しそばならぬ、年越し餃子！？ アジアスタイルでお正月を2度楽しもう♪ 旧正月お祝いレシピ

本ニュースレターは、Salad CafeショップおよびWebサイトにてサラダ料理を提供している、サラダカフェ株式会社(ケンコーマヨネーズ株式会社の100%子会社)が、季節やトレンドに合わせた最新のサラダ料理をお届けします。



<カルシウムたっぷり！小松菜とじゃこの骨太餃子>



<金美人参とレモンのサラダ>

今回のテーマは「アジアの旧正月」。日本人にとってお正月といえば1月1日ですが、中国や韓国、ベトナムなどアジア各国では旧正月に新年を祝います。旧正月とは旧暦(太陰暦)のお正月のことで、特に中国では春節と言われ、一年で最も大切な祝日として位置づけられています。日本でおせちや雑煮など縁起の良いものを食べて新年を祝うように、他の国でもお正月の定番料理がたくさんあります。実は日本でもかつては旧正月を祝っていました。今年の旧正月は2月16日。今回はアジアの旧正月で食べられる料理を、サラダカフェ風にアレンジしてご紹介します。また、Salad Cafeショップでは、人参やレモンを使用したサラダや、菜の花やスナップエンドウなど春野菜を使用した彩り豊かなサラダを販売します。ぜひ店頭でご確認ください。

野菜たっぷり旧正月に食べるお祝いレシピをご紹介します

■お肉の代わりに豆腐と小魚を使ってヘルシーに！

カルシウムたっぷり！小松菜とじゃこの骨太餃子

URL: <http://www.salad-cafe.com/recipe/1197.html>

材料(2人分)

木綿豆腐...1/4丁	しょうが...少々	ぎょうざの皮...12枚
小松菜...80g	にんにく...少々	塩...適量
キャベツ...40g	ピザ用チーズ...10g	こしょう...適量
干しいたけ...1個	じゃこ...10g	
にら...10g	しょうゆ...小さじ1	
	ごま油...小さじ1	

作り方

- 1...木綿豆腐はキッチンペーパーに包み、電子レンジを使い600Wで1分加熱して水切りしておく。
- 2...小松菜、キャベツはみじん切りにして、塩もみし、水分を絞る。
- 3...水戻しした干しいたけ、にら、しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 4...(1)~(3)の食材とピザ用チーズ、じゃこをボウルで混ぜ合わせ、しょうゆ、ごま油を加え、塩とこしょうで味を調える。
- 5...(4)を12等分し、ぎょうざの皮で包む。
- 6...フライパンに油を熱して(5)を並べ、熱湯を入れてフタをし、強火で5分蒸し焼きにする。



■だいごんは2種類のカットで食感の違いを楽しめる♪片栗粉で簡単もちもち食感を再現

桜えび香る大根餅

URL: <http://www.salad-cafe.com/recipe/1364.html>

材料 (3人分)

だいごん...450g	酢... 少々
鶏がらスープ (顆粒) ...小さじ2	しょうゆ...少々
かたくり粉...1/2カップ	和からし...少々
桜えび...大さじ3	ごま油... 大さじ1
白ごま...少々	
小ねぎ...少々	



作り方

- 1...だいごんは半量を一口大に、残りの半量は細切りにする。
- 2...一口大に切っただいごんを600wの電子レンジで10分加熱する。
冷めないうちに、鶏がらスープ、かたくり粉、桜えび、白ごま、細切りにしただいごんを加え、混ぜ合わせる。
- 3...フライパンにごま油を熱し、(2)を四角形になるよう形を整え、両面を焼く。
- 4... (3)を6等分に切り、お皿に盛りつけ、1cm長さにした小ねぎをかける。
お好みで酢、しょうゆ、和からしをつけていただく。

もっと知りたい! 「アジアの旧正月」

餃子:

日本でも大人気の餃子ですが、実は中国北部では年越しに食べます。餃子は昔の貨幣の形に似ていることから、食べると金運があがると考えられています。また餃子は「食べる」+「交わる」+「子ども」と書くことから、子宝に恵まれるという意味も持ち、中国の結婚式でもよく食べられる縁起の良い料理です。

大根餅:

香港や台湾、中国南部では年糕というお餅を食べます。これは「年糕」(ニエンカオ)の読み方と「何事も年々上昇する」という意味である「年年高昇」の「年高」の読み方が似ていることから、年糕を食べて新年がさらによい年になることを願って食べられます。

年糕にはさまざまな味や形がありますが、中でも有名なのが飲茶の定番でもある「大根餅」。

本来は大根をすりおろしたり蒸したりと手間のかかる料理。

旧正月の寒い季節は冬野菜である大根が最もおいしく、栄養価も高くなります。

★アジアの旧正月レシピは、こちらのURLよりご覧いただけます。

http://www.salad-cafe.com/r_contents/feature/index.html

Salad Cafe ショップ限定！季節の新メニューのご紹介

金美人参とレモンのサラダ

鮮やかなレモンイエローで、肉質が軟らかく、甘みが強いことが特長の金美人参をふんだんに使ったサラダです。爽やかなレモンの酸味とクリーミーなコールスロードレッシングが人参の旨みを引き立てます。

- 価格 : 389円/100g (税込)
- 販売期間 : 関東2/21 (水) ~4月下旬予定
 関西2/28 (水) ~4月下旬予定
- 販売店舗 : 全店 ※店舗によってはお取り扱いのない場合がございます。



春野菜のグリーンサラダ

菜の花、筍、スナップエンドウなど、春野菜を使用した、春限定のサラダです。ベーコンピッツやそぼろ卵が、春の彩りを演出し、

見た目も春らしく仕上げました。

- 価格 : 411円/100g (税込)
- 販売期間 : 2/14 (水) ~4月下旬予定
- 販売店舗 : 全店 ※店舗によってはお取り扱いのない場合がございます。



筍と蓮根の和サラダ~紀州梅和え

シャキシャキとした食感のれんこんと大きく存在感のある穂先筍を紀州産の梅でさっぱりと味付けしました。ピンク色に染まったれんこんと桜海老のオレンジ色で、彩り鮮やかに仕上げました。

- 価格 : 399円/100g (税込)
- 販売期間 : 2/14 (水) ~4月下旬予定
- 販売店舗 : 全店 ※店舗によってはお取り扱いのない場合がございます。



Salad Cafe (サラダカフェ) について

Salad Cafeは、ケンコーマヨネーズグループが展開するサラダのトータルブランドです。店舗（ショップ）やWebサイトを通じて、幅広いサラダの世界をご提案しています。

「サラダ料理で新しい世界を食卓に」をコンセプトに、関西・関東の百貨店やショッピングモールを中心に展開し、Webサイトでは野菜の情報や、1,200を超えるサラダのレシピを掲載しています。Salad Cafeでは、もっとおいしく野菜を食べてほしいという想いから、これまでのスタイルにとらわれない発想と組み合わせによっておいさと健康価値を常に大切に、新しい「サラダ料理」をお届けしています。

ショップ、Webサイトともに、「サラダ」をキーワードにサラダ・野菜好きが集まり、情報交換もできる場にしていきたいと考えています。

■ Salad Cafe Webサイト : <http://www.salad-cafe.com/>

■ Salad Cafe 店舗一覧

【関東】

Salad Cafe 東武百貨店池袋店
Salad Cafe 小田急百貨店新宿店 (本館B2F)
Salad Cafe 小田急百貨店町田店
Salad Cafe ジョイナス横浜店
いもたまや 伊勢丹新宿店
WaSaRa そごう横浜店
皿多屋 イトーヨーカドー武蔵境店
皿多屋 イトーヨーカドー武蔵小金井店

【関西】

Salad Cafe 近鉄あべのハルカス店
Salad Cafe 高島屋大阪店
Salad Cafe 高島屋京都店
Salad Cafe SALA PARA 千里阪急店
Salad Cafe SALA PARA 阪急百貨店うめだ本店
WORLD SALAD Chef's DELI 阪急百貨店うめだ本店
WaSaRa 近鉄あべのハルカス店
皿多屋 Ario八尾店
皿多屋 Ario鳳店
皿多屋 イトーヨーカドーあべの店