

お料理・・・しちゃう?!



—シェフや栄養士のおすすめ Vol.1—

おいしさの構成

「味」「香り」「テクスチャー」
「温度」「見た目」「音」

旬のおいしい食材

「人参」「小松菜」「ねぎ」「トマト」
「大根」「そら豆」「アスパラガス」
「いちご」「あさり」「ホンビノス貝」

おいしいスープを召し上がれ!



人参のふんわりスープ

【材料】4人分

| | |
|--------|------|
| 人参 | 300g |
| 玉ねぎ | 70g |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 240g |
| 水 | 140g |
| 顆粒ブイヨン | 8g |
| 塩 | 少々 |



【作り方】

- 1 玉ねぎを薄くスライスする。人参をスライスする。
- 2 鍋にバターを入れ、玉ねぎを透き通るように火を入れる。
- 3 人参を2の鍋に加え、少し火を入れる。
- 4 水、顆粒ブイヨンに加え、落とし蓋、ふたをして人参がやわらかくなるまで火にかける。
- 5 牛乳を加えて塩で味を整え、
ミキサーにかける。



レシピ：Le Café de Pomme 松崎シェフ
(松崎シェフ：平成30年シェフズクッキング講師)

ホンビノス貝のお吸い物

【材料】4人分

| | |
|--------|-------|
| ホンビノス貝 | 16個 |
| 水 | 700cc |
| 昆布 | 10cm |
| 酒 | 少々 |
| ナンプラー | 少々 |
| しょうゆ | 少々 |
| みつば | 適宜 |



【作り方】

- 1 ホンビノス貝は貝殻をこすり洗いする。
- 2 鍋に水と昆布、ホンビノス貝を入れて火にかける。貝が開いてしばらくしたら、調味料をくわえて味を整える。
- 3 器に盛り、1cm位に切ったみつばを添える。

黒川シェフの名言!

料理は、「愛情」と「適当」! まずは楽しんで!

レシピ：ラーメン&BAR 963 黒川シェフ
(黒川シェフ：令和元年度シェフズクッキング講師)