

新発見

おいしい

奈良

Vol.14

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

電子レンジでできる 大和野菜たっぷりの 「食べる」蒸しスープ

中国料理 桃谷楼 ヘルシーガーデン店



〈材料/4人分〉

片平あかね	80g
宇陀金ごぼう	40g
大和寒熟ほうれん草	80g
白ネギ	1/2本
白菜	200g
かぶ	大きさによって1~2個
しめじなど	100g
干し貝柱(乾燥)	8g
クコの実(乾燥)	15粒
中華スープ	450cc
(塩、調味酒)	少々



器にたっぷり野菜等を詰め、熱いスープを注ぐ

〈作り方〉

- ①片平あかねは2mm厚さの斜め切りにし、白ネギは5mm幅の輪切りにする。白菜は食べやすい大きさに切り、かぶは皮をむき、8等分する。しめじ等きのこ類は、石づきを取りほぐす。
- ②宇陀金ごぼうは、薄切りにして水にさらしてアクを抜いた後、ザルで水気を切る。
- ③器に①と②、細かく砕いた干し貝柱、クコの実を入れる。
- ④鍋に水と市販の中華スープの素を入れ、塩、調味酒で味付けをした中華スープを作る。熱いうちに③の器に入れラップをする(できれば2重にラップをする)。
- ⑤電子レンジ500Wで約4分30秒(4人分)加熱し、スープに野菜の旨味を出す。
- ⑥ほうれん草は、皿にのせ軽く塩をふってラップし、電子レンジ500Wで約20秒加熱し、食べやすい大きさに切って⑤の中に彩りを添える。

食材の紹介

片平あかね

山添村で栽培されている根の先まで赤いかぶ。甘酢漬は根の芯まで鮮やかな赤色に染まる。



宇陀金ごぼう

宇陀山間の昼夜の温度差と粘質な土壌で育ち、肉質がやわらかでゴボウ特有の芳香が高い。雲母を多く含んだ土壌で栽培されるため、ゴボウに付着した雲母が光り縁起物として正月のおせちに珍重される。



大和寒熟ほうれん草

12月~2月に出荷され、栽培中に寒さにあたることで、糖度が高いほうれん草。ほうれん草独特のクセもなく、茎の部分がととも甘い。



One point

- * 吹きこぼれを防ぐため、ラップを2重にすることをおすすめします。電子レンジのW数が高いと沸騰して吹きこぼれるので、やけどには十分ご注意ください。
- * 1人分だと170Wで10分程度、吹きこぼれることがあるので、6~7分ごろチェックしてください。
- * スープは和風だして、干し貝柱は干海老やベーコン等で、野菜は季節の野菜や冷蔵庫の残り野菜など、いろいろ代用できます。
- * この時期は、柚子の香りを加えると、季節感が出ます。
- * 本来は蒸し器で作ります。ぜひ一度蒸し器でもお試しください。

【お店の紹介】

中国料理 桃谷楼 ヘルシーガーデン店

「子どもたちに安心して食べさせられるレストランを」という思いのもと、自然の食材にこだわり続ける中国料理店。

「化学調味料を一切使わず、厳選した素材の旨味を丹念に引き出し、美味しく安全安心な料理をご用意しております」

本部部長 山本 巖根 さん

〒奈良市芝辻町2-11-1 ☎0742-35-2022 URL www.tokokuro.jp/

