

新発見

# おいしい 奈良

Vol.11

「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。

## 大和まなの冷製スープと魚介類の取り合わせ

邸宅レストラン ヴェルデ辻甚 つじじん (フランス料理)



### 〈材料/5人分〉

大和まな	150g
玉ねぎ	50g
じゃがいも	50g
ベーコン	25g
生クリーム	100~200cc
オリーブオイル	20cc
バター	5g
水	250cc
ホタテ貝	5個
エビ	5本
塩・コショウ	適量
オクラの芽など(飾り用)	適宜

### 〈作り方〉

- ①大和まなはざく切り、玉ねぎは薄切り、じゃがいもは5mm程度の厚さに切る。ベーコンは3cm程度に切り、さっと湯通しして余分な油を取る。
- ②鍋を中火にかけ、オリーブオイルを入れ、玉ねぎを焦がさないように炒める。しんなりしたら、じゃがいも、ベーコン、バターを加え更に炒める。
- ③分量の水を加え、じゃがいもが柔らかくなったら最後に大和まなを入れ、全体に火が通ったら塩・コショウ少々で味付けし、火からおろす。
- ④粗熱が取れたら、ミキサーにかけ、ボウルに移して生クリームを混ぜる。塩で味を調べ、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤器に盛り、塩ゆでして冷やしたホタテ貝やエビをお好みの大きさに切り、オクラの芽やカイワレなどと併せて添える。



焦がさないように炒める



大和まなは、ゆですぎると色が悪くなるので、最後に加える

### One point

- \* 今回のメイン食材は大和まなを使用しましたが、「メイン食材:玉ねぎ:じゃがいも=3:1:1」の割合にすれば、トマトやカボチャなどいろんな野菜でアレンジできます。
- \* メインの食材の味を生かすため、生クリームは、脂肪分20%程度のものをお薦めします。また、コショウは控えめに!
- \* 魚介類を塩ゆでする時、白ワインを少し入れると臭みが取れます。



シェフ 森 真樹 さん

### 【お店の紹介】 邸宅レストラン ヴェルデ辻甚

「幅広い年齢層のお客様の嗜好に合わせたおもてなしを提供していきたい」と語る森シェフ。現代的なフランス料理の中に「和の巧み」を取り入れたお料理と、重厚感のある佇まいではあるが、決しておどることのないスタッフが、訪れる人をやさしく迎え入れてくれます。ウエディングや大切な方との記念日などにもご利用ください。

〒大和高田市南本町11-43 ☎0745-25-2501  
URL [www.tsuji-jin.com/](http://www.tsuji-jin.com/)

### 大和まな



安定的な生産量を持つ代表的な大和の伝統野菜で、独特の風味があり、野性的な外観が魅力的。奈良市、宇陀市、大和高田市などで主に生産され、漬物、おひたし、煮物などに調理される。