

新発見

おいしい 奈良

Vol.21

「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。

大和寒熟ほうれん草と海老の 大和いもグラタン

奈良ロイヤルホテル レストラン万葉(カジュアル フレンチ)



〈材料/4人分〉

大和寒熟ほうれん草	2束
海老(無頭)	16尾
ベーコン	60g
バター	20g
グラタンソース	
大和いも(すりおろす)	200g
牛乳	100cc
めんつゆ濃縮タイプ(5倍)	大さじ 1½
白みそ	10g
卵黄	1個
生クリーム	大さじ 1½
塩・こしょう	少々
とろけるチーズ	適量



白みそも混ぜるようによく混ぜる(②)



グラタンソースを流し入れる(⑤)

〈作り方〉

- ①グラタン皿にバターを薄く塗っておく。ほうれん草は湯通しして、水けをきり3cm程度の長さに切る。海老の殻をむく。ベーコンは1cm程度に切る。
- ②ボールにグラタンソースの材料 a を入れ、よく混ぜる。
- ③フライパンを火にかけ、バターを溶かしベーコンを入れて香りが出たら海老を加えて中火で炒める。
- ④海老に半分ぐらい火が通ったら、ほうれん草を加え強火にし、薄めの塩・こしょうをする。
- ⑤グラタン皿に④を入れ②のグラタンソースを流し入れ、チーズをのせる。
- ⑥⑤をオーブントースターに入れ、きつね色に焼いたら出来上がり。

One point

- *グラタンが水っぽくならないように、ほうれん草の水けはしっかりきってください。
- *コクを出すために加えるめんつゆや白みそは、商品により味が違いますので、ソースの味を確かめ量を調整してください。
- *大和いもは長いもで代用できます(代用時は牛乳の量を半分にしてください)。
- *乳製品のアレルギーがある人は、牛乳はだし汁で、バターはサラダ油で、チーズはパン粉で代用できます。
- *大和寒熟ほうれん草は大和野菜の一つで、栽培マニュアルに基づいて生産出荷されている甘みの強い、こだわりのほうれん草です。

大和野菜 「大和いも」



表皮が黒皮で、形が整って凸凹が少なく、肉質が緻密で粘りが強いのが特徴。

調理法 山かけ、和菓子の材料等

生産地 御所市、天理市 他

【お店の紹介】奈良ロイヤルホテル レストラン万葉

お友達同士、ご家族と…大切な人と過ごす特別なひとときを、地元の新鮮な食材をたっぷり使ったカジュアルフレンチでいかがですか。今回主役に使った大和いもは、甘みがあって粘りが強く、栄養価も高い良い食材です。12月中は、レシピメニューをお店で味わえます。

〒奈良市法華寺町254-1
☎0742-34-1131 FAX0742-34-3231



総料理長 奥田 光俊 さん