

具たくさん冬野菜の 甘酒ポタージュ



作り方

【下準備】

- ホウレン草は下茹でし、5cmの長さに切る。カブ、玉ネギ、ニンジン、ジャガイモは皮をむき、2cmの角切りにする。レンコンは皮をむき、5mm厚の輪切りにして4等分にする。芽キャベツは縦半分に切り、芯に切り込みを入れ、ブナシメジは小房に分ける。ホタテは食べやすい大きさに切り、ベーコンは5mm幅に切る。
- ① ニンジン、ジャガイモ、レンコン、芽キャベツを皿に並べてラップをして、電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
- ② 鍋にバターを熱して、ベーコンを入れて炒める。香りが出たら玉ネギを加え軽く炒め、そこへ①を加えて焦がさないようにさらに炒める。
- ③ ②にカブ、ブナシメジを加えて軽く炒め、全体に小麦粉を振り入れ、さらに軽く炒める。
- ④ ③にチキンブイオンを半量加えてなじませ、残りのチキンブイオンも加え、沸騰したらアクを取る。
- ⑤ ④に牛乳を加える。ひと煮立ちしたら甘酒を加え、塩、こしょうで味を調える。
- ⑥ ⑤にホウレン草とホタテを加えて3分ほど煮込み、お好みですりおろしたショウガを加えて完成。

調理のポイント

- 甘酒は牛乳の後で入れると風味が残り、おいしく仕上がります。
- カボチャや里イモを入れたり、ホタテの代わりにアサリやハマグリ、鶏肉やソーセージなどでアレンジしてもおいしいです。

新発見! おいしい 奈良

vol.85

材料(4人分)

- ホウレン草……………80g
- カブ……………50g
- 玉ネギ……………50g
- ニンジン……………40g
- ブナシメジ……………40g
- ジャガイモ……………40g
- レンコン……………20g
- 芽キャベツ……………6個
- ホタテ……………4個
- ベーコン……………3枚
- チキンブイオン……………500ml
- 甘酒(米麹使用)……………250ml
- 牛乳……………200ml
- バター……………10g
- 小麦粉……………大さじ1
- 塩、こしょう……………適量
- ショウガ(お好みで)……………適量

レシピ考案者

洋風ナチュラルCafé

La ville～都～

オーナーシェフ

あきやま さとみ

秋山 都充さん



NAFICでは、開業計画を作成する講義があり、在学中からしっかり準備することができました。また、開業にあたっては、お店のメニュー作りの相談に乗っていただくなど、卒業後の手厚いサポートにも感謝しています。

お店の情報



洋風ナチュラルCafé

La ville～都～(ラヴィーユみやこ)

地産地消にこだわり、手作りのランチやお菓子を提供。明日香村産の野菜や果物をふんだんに使ったメニューはどれも好評。テイクアウトも可。

所 明日香村岡1156
☎0744-55-5867

時 平日11時～17時
土曜・日曜・祝日10時30分～17時
(12月・1月は16時まで)

休 木曜、第2・4水曜
🌐 www.laville-miyako.com

特集

県民ニュース

奈良を知ろう

暮らしに役立つ

お知らせ

NAFIC オープンキャンパスの開催

(カリキュラム・概要説明、施設見学、個別相談など)

フードクリエイティブ学科

時 3月6日(日)・20日(日)

フランス料理の調理実習(試食あり)



アグリマネジメント学科

時 3月13日(日)

野菜の収穫などの農業実習体験



詳しい内容や申し込みは下記HPから。

📍 県立なら食と農の魅力創造国際大学校(NAFIC)

【フードクリエイティブ学科】☎0744-46-9700 FAX 0744-46-3370

【アグリマネジメント学科】☎0744-47-3430 FAX 0744-47-3431

🌐 www3.pref.nara.jp/nafic