



ソラマメのポタージュと 春野菜のリゾットのシンフォニー☆

作り方

【下準備】ソラマメは塩ゆでして皮をむき、ポタージュ用200g、仕上げ用100gに分ける。野菜のラグーで使う玉ネギ、タケノコ、アスパラガス、キャベツ、シメジは7~8mmの角切りにする。トマトは湯むきし、種を取り、果肉を粗く刻んでおく。

ソラマメのポタージュ

- 鍋にバターを熱し、薄切りの玉ネギを中火でしんなりするまで炒める。
- ①にソラマメ(200g)を加え、炒める。
- ②にチキンブイオンを加えてアクを取り、10分間煮込む。
- 火を止め、ハンドミキサーでなめらかになるまで混ぜる。
- ④に牛乳、生クリームを加えて弱火にかけ、塩、こしょうで味を調える。

春野菜のリゾット

野菜のラグー

- 鍋にオリーブ油を熱し、角切りの玉ネギを香りが出るまで炒める。
- ①にAを加え、塩、こしょうで下味をつけ、しばらく炒める。
- ②にトマトを加え、蓋をして弱火で10分ほど煮込み、塩、こしょうで味を調える。

リゾット・仕上げ

- 鍋にバター(20g)を熱し、みじん切りの玉ネギを色が付かないように炒める。
- ①に米を加え、米に透明感が出て熱くなるまで炒める。
- ②に白ワインを加えて煮詰める。
- ③に温めたチキンブイオンを米が隠れるくらいまで加え、時々かき混ぜながら煮込む。
- ④の煮汁が少なくなったら、温めたチキンブイオンを少しずつ加えながら、弱火で15分ほど煮込む。
- 煮上がる2~3分前に野菜のラグーを加えて軽く煮込み、仕上げにバター(20g)と粉チーズを加え、塩、こしょうで味を調える。
- 器の中央にリゾットを盛り、周りにポタージュを注ぎ、最後にソラマメ(100g)を添えて完成!

調理のポイント

- リゾットの米は洗う必要はありません。
- 米粒が割れたり潰れたりしないよう、かき混ぜは最小限にしてください。

NAFIC オープンキャンパス開催! (詳しくは下記HPへ。)

フードクリエイティブ学科

4月22日(土)

アグリマネジメント学科

5月7日(日)

問 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



材料(4人分)

ソラマメのポタージュ

- ソラマメ(さや付きの場合は30さや) … 300g
- 玉ネギ(薄切り) … 75g
- チキンブイオン … 300ml
- 牛乳 … 100ml
- 生クリーム … 40ml
- バター … 15g
- 塩、こしょう … 適量

春野菜のリゾット

野菜のラグー

- 玉ネギ … 30g
- タケノコ(下茹でしたもの) … 80g
- アスパラガス … 3本
- キャベツ … 50g
- シメジ … 50g
- トマト(果肉) … 80g
- オリーブ油 … 20ml
- 塩、こしょう … 適量

リゾット

- 白米 … 180g(1カップ)
- 玉ネギ(みじん切り) … 30g
- 白ワイン … 50ml
- チキンブイオン … 800ml
- バター … 40g
- 粉チーズ … 20g
- 塩、こしょう … 適量

レシピ考案者



メゾン・AKASAKA

オーナーシェフ

あかさか やすちか

赤阪 恭近さん



春の香り満載の料理です。フレンチ(ポタージュ)とイタリアン(リゾット)を組み合わせた料理ですが、別々でも楽しんでいただけます。

お店の紹介

メゾン・AKASAKA

月に数組(1組4名様まで)の限定予約ですが、NAFICで教わったコース料理を真心を込めて作っています。使用する野菜のほとんどは私が育てています。



📍 御所市僧堂133-1

☎0745-66-0597(受付時間:10~16時)

🕒 予約日の12時~(ランチのみ)