

万能つゆで作る
キノコの極上和風パスタ
カブの葉のポタージュ



キノコの極上和風パスタ



〈材料〉 2人分

| | | | | | |
|------|-----|--------|-----------|-----|------------------|
| にんにく | ・・・ | 1 かけ | パプリカ(赤・黄) | ・・・ | 各1/8個 |
| タマネギ | ・・・ | 1/2個 | パセリ | ・・・ | 少々 |
| 舞茸 | ・・・ | 1/2パック | オリーブオイル | ・・・ | 大さじ2 |
| えのき茸 | ・・・ | 1/2パック | 万能つゆ | ・・・ | 200cc |
| エリンギ | ・・・ | 1/2本 | 片栗粉 | ・・・ | 大さじ1 (大さじ2の水で溶く) |
| しめじ茸 | ・・・ | 1/2パック | パスタ | ・・・ | 200g |

〈作り方〉

1 万能つゆはあらかじめ作っておく。

万能つゆ 1200cc

〈材料〉

| | | |
|----------|-----|--------|
| 水 | ・・・ | 1000cc |
| 昆布 | ・・・ | 5cm角1枚 |
| かつお節 | ・・・ | 30g |
| ★みりん | ・・・ | 200cc |
| こいくちしょうゆ | ・・・ | 200cc |

夏は2週間、冬は3週間ほど
保存できます。

〈作り方〉

- 1、1000ccの水に前もって昆布を1枚入れ、やわらかく戻しておく。
- 2、鍋に水を入れて火にかけ、沸騰しはじめたら昆布を取り出し、かつお節を入れる。
- 3、グラグラしすぎないように火を調整し、40秒から1分で火を止め、布巾やクッキングペーパーでかつお節を漉す。
⇒ 800ccのだしが出来る。

Point! ・えぐみを出さないために、かつお節は絞らない。

- 4、漉しただし汁800ccを鍋に入れ火にかける。グラグラとしてきたら★を入れ、中がブツブツしてきたら沸騰させないように火を止める。
- 3、冷ましてからペットボトルなどの容器に入れて日付をメモし、冷蔵庫で保管する。

2 にんにくはみじん切りに、タマネギは薄い楕円切り、えのき茸、舞茸、しめじ茸はほぐし、エリンギは3cm×1cmの短冊に切っておく。
パプリカ類も細切りに、パセリはみじん切りにする。

3 沸騰した湯に1%の塩を入れて、指定の時間通りにパスタを茹でる。

Point! ・湯がいている間に具を調理する。

4 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて加熱し、香りが立ったらタマネギを入れ、しんなりしたらキノコ類を加えて炒める。火が通ったらパプリカも加える。

5 3に万能つゆ1カップを入れ、熱くなったら水溶き片栗粉少々でトロミをつける。

6 硬く茹でたパスタを5に入れて混ぜ、器に取ったらオリーブオイル少々とコショウ、パセリを振りかける。

カブの葉のポタージュ



〈材料〉 10~12人分

| | | | | | |
|-------|-----|-----------------|-----------|-----|--------|
| カブの葉 | ・・・ | 2把分(200~300g) | 水 | ・・・ | 1200cc |
| カブ | ・・・ | 1.5把分(200~300g) | チキンブイヨン | ・・・ | 2袋 |
| タマネギ | ・・・ | 中1個(150g) | 生クリーム | ・・・ | 200cc |
| ジャガイモ | ・・・ | 中2個 | バターorサラダ油 | ・・・ | 大さじ2 |
| | | | 塩 | ・・・ | 1/2弱 |
| | | | コショウ | | |

〈作り方〉

- 1 タマネギは薄い楕切りに、カブの葉はよく洗って1.5cmの長さにザクザクと切っておく。ジャガイモは皮をむいて1cmの厚さに切り、カブも皮をむいて大きさによっては4つ切り、または半分に切る。

Point! ・カブの付け根にたまった泥は見逃しがち。しっかり洗い流しましょう。

- 2 鍋にバターかオイルを入れて熱くし、タマネギを透き通るまで炒める。カブの葉の2/3を入れて一緒に炒める。全体がしんなりしたら水を加え、ジャガイモ、カブも入れて煮込み始める。

Point! ・沸騰するまでフタはしない。
・カブの葉のビタミンAは、油とまじると吸収率がアップする。

- 3 沸騰後にアクを取って、チキンブイヨンを加えて火を小さくし、フタをして15分程煮たら、残りのカブの葉も入れて更に5分位煮込む。

Point! ・カブの葉は火を通しすぎると茶色くなるので、最後に加える分の葉を残しておく。

- 4 3の粗熱を取ってから、ミキサーにかける。

- 5 4に生クリームを入れ、塩やコショウで味をととのえ、静かに加熱して出来上がり。

