

Ouchi Cafe Recipe

おうち
カフェ
レシピ

監修 船津 信之 (小川珈琲シェフ)



体の芯からほかほかに 海老芋のアヒージョ & 京野菜のボリートミスト (洋風おでん)

京野菜をまるごと使ったスープとアヒージョには
素材の栄養がたっぷり凝縮されています。
心も体も温まる、ほっこり冬レシピのご紹介です。

海老芋のアヒージョ

調理時間 / 約 20 分

材料 (4人分)

〈A〉		塩……………適量
海老芋……………1/6個	オリーブオイル……………適量	ニンニク……………1片
ブロッコリー……………25g	鷹の爪……………1本	アンチョビ……………少々
むぎえび……………20g	白ワイン……………適量	ホワイトペッパー……………適量



海老芋は皮ごと食べてもおいしい!



作り方

1. 海老芋は皮付きで茹でてから両側を切り落とし、乱切りに。Aには塩をふっておく。
2. 鍋にオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れて弱火にかける。ニンニクが色づいてきたら、アンチョビを入れる。少し炒めたら、Aを入れさらに炒める。
3. 白ワインを加えて強火にし、オリーブオイルがソース状になるまで煮る。
4. 最後にホワイトペッパーをふって完成。

京野菜のボリートミスト(洋風おでん)

調理時間 / 約 120 分

材料 (4人分)

〈A〉		〈B〉	
玉ネギ……………1個	あらびきソーセージ……………4本	スナップエンドウ……………4個	プチトマト……………4個
レンコン……………1/2本	堀川ゴボウ……………1/3本	金時ニンジン……………1/2本	紅心甘藷……………1/4個
聖護院大根……………1/6本	牛スネ肉……………200g	ローズマリー……………約2本	塩……………適量
骨付き鶏もも肉……………100g		こしょう……………適量	あらびきマスタード……………適量
		ジェノベーゼ……………適量	



作り方

1. 玉ネギ、レンコン、堀川ゴボウ、金時ニンジン、聖護院大根、紅心甘藷の皮をむいておく。素材は基本的にそのままの大きさで使用する。
2. 鍋に半分くらい水を入れ、牛肉と鶏肉をブロックのまま入れ、強火にして沸騰直前であくをとる。
★ここでしっかりアクを取ることで澄んだスープに仕上がります。
3. Aをかたいものから順に入れていき、ローズマリー・塩・こしょうをふって30~40分煮込む。
4. 鶏肉を取り出し、約1時間さらに煮込む。
5. Bと鶏肉を入れて、5~10分煮込む。あらびきマスタードとジェノベーゼはお好みで添えて。

● memo

- ・Bは鮮やかな色を残すため最後に入れましょう。
- ・京野菜ではなく、一般の野菜でも美味しくいただけます。
- ・野菜類は皮付きのままでも美味しくいただけます。



彩り鮮やかでパーティーにも◎

ふつふつとする程度の火加減で