

冬野菜たっぷり 和風クラムチャウダー

今月の
津山産食材
ブロッコリー



食物調理科 3年
山本あかねさん・横部逸希さん



津山東高校 地産地消 vol.5 レシピ



閩秘書広報室 ☎32-2029

カロテンが豊富なニンジンやブロッコリー、ビタミンCやミネラルが豊富なハクサイなど、冬場は葉物野菜や根菜が豊富です。海のミルクといわれるカキと組み合わせ、栄養満点のスープを作りました。豆乳と味噌で和風に仕上げているので、幅広い年代の皆さんに喜んでもらえると思います。

【材料】 (4人分) カキ…12粒、酒…100ml、ハクサイ…400g、ブロッコリー…100g、タマネギ…100g、ニンジン…80g、ショウガ…20g、豆乳…600ml、味噌…50g、オリーブオイル…大さじ3、こしょう…少々

【作り方】 (時間30分) ①タマネギ・ニンジン・ハクサイ・ショウガは1cm角の薄い正方形に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎を2mmの厚さに切る②カキを鍋に入れ、酒を振り、ふたをして火が通り過ぎないように軽く蒸す③別の鍋にオリーブオイルを入れ、ショウガを炒めたら、タマネギ・ニンジン・ハクサイ・ブロッコリーの茎を加え、しんなりするまで炒める④③に②の煮汁・ブロッコリー・豆乳を加え、沸騰直前にカキと味噌を入れ、こしょうで味を調える⑤器に盛り、オリーブオイルを回しかける。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】