

まつばら かえで      さいとう あい      よこうち ま ゆ こ  
函館大妻高等学校調理クラブ2年生の松原 楓さん、齋藤 愛さん、横内 万祐子さん、  
みつうら はるか      あべ しおね  
三浦 晴夏さん、阿部 汐音さんが考案したレシピをご紹介します。



【材料】5人前

- パスタ…………… 400g
- にんじん…………… 1本
- かぶ…………… 2個
- スナップエンドウ…………… 10本
- キャベツ…………… 1/4玉
- アスパラガス…………… 2本
- むきエビ…………… 10尾
- コンソメ…………… 25g
- 塩…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量
- ブラックペッパー…………… 適量
- レモン…………… 1/4個
- 野菜くず…………… 200gくらい
- 酒…………… 大さじ1くらい
- 水…………… 野菜くずがかぶるくらい  
(レシピでは野菜だし 1000cc を使用します)

【作り方】

- ①鍋に野菜くず、水、酒を入れて1時間程度煮込んでだしをとる
- ②にんじんとかぶの皮をむく。約1cm幅の輪切りにして型抜きで桜の形にくり抜く
- ③鍋にお湯を沸かし、にんじんを竹串が通るくらいの固さになるまで茹でたら、かぶを加えてさっと茹でる
- ④スナップエンドウは両筋を取り除く。キャベツは一口大にちぎる
- ⑤鍋にお湯を沸かし、スナップエンドウを色がつくまで茹でたら、キャベツを加えてさっと湯通しする。茹で上がったら冷水にさらしておく
- ⑥アスパラガスは約3cmの長さに切る。エビは背わたをとる。熱したフライパンにオリーブオイルを入れてアスパラガスとエビを軽く炒める
- ⑦鍋にたっぷりのお湯を沸かし、沸騰したら塩を加えてパスタを少しかために茹でる
- ⑧パスタを鍋から取り出し、別の鍋にパスタの茹で汁250cc、野菜だし1000cc、コンソメ、取り出したパスタを加えて1分ほど煮る
- ⑨下ごしらえした具材を加えてさらに1分ほど煮る。お皿に盛りつけたらブラックペッパーとレモンをふりかけて完成



One Point

野菜くずのだし「ベジブロス」

いつも捨ててしまう野菜くず(皮、芯、外葉など)でうまみたっぷりの野菜だし「ベジブロス」が作れます。沸騰させるとにごるので、火加減に注意しましょう。