

クッキングレシピ



今回は「檜原特産じゃがいものポテトグラタン」、「うどの酢の物」のレシピを檜原地区の鈴木 孝枝さんに教えていただきました。



檜原特産じゃがいものポテトグラタン



うどの酢の物

材料(4人分)

- ・ジャガイモ 5~6個
- ・タマネギ 1と1/2個
- ・ベーコン 90g

ホワイトソース

- ・牛乳 800ml
- ・小麦粉 大さじ8
- ・マーガリン 大さじ4
- ・コンソメ 少々

- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・あらびき塩コショウ 少々
- ・コンソメ 少々
- ・チーズ 適量
- ・パン粉 適量



作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、縦半分切って水にさらしてから茹でる(塩は沸騰してから入れる)。
- ② ジャガイモに串が通ったらザルにあげ、5mm幅に切り、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③ 鍋を弱火にかけ、マーガリンを溶かす。溶けたら、小麦粉を加えて焦げないように素早く混ぜ合わせ火を通す。
- ④ ③に温めた牛乳(沸騰させない)を3回に分け加え、だまにならないように素早く混ぜる。とろみができたら、コンソメを少々入れたらホワイトソースのできあがり。
- ⑤ 鍋にオリーブオイルをひき、タマネギがしんなりするまで炒める。火が通ったらベーコンとジャガイモを加え、良く炒めて塩コショウとコンソメ少々で味付けする。
- ⑥ ⑤に④を入れ、ソースと具材をよく混ぜる。
- ⑦ グラタン皿にマーガリンを適量塗り、⑥を盛り、チーズとパン粉を振りかける。
- ⑧ 190℃のオーブンで10分焼く。チーズが溶けパン粉に焼き色が付けば完成!!

材料(4人分)

- ・ウド 40cm
 - ・ニンジン 1/3本
 - ・キュウリ 1本
- A
- ・酢 大さじ4
 - ・砂糖 大さじ4
 - ・うま味調味料 少々
 - ・塩 少々
 - ・酒 小さじ1/2

作り方

- ① ウド、ニンジン、キュウリを5cmほどの同じ長さに千切りし、約5分水にさらす。アクが出るので水を替えてからザルにとり、水気をきる。
- ② Aをボウルに入れよく混ぜる。
- ③ 食べる直前に①をキッチンペーパーで水気を取り、②に入れてよくあえる。



「ポテトグラタン」はホワイトソース作りがポイントです。マーガリンと小麦粉を炒めるときは弱火で素早く、焦げないように気をつけましょう。牛乳は温めることでソースがだまになりにくいです。「酢の物」は食べる直前にあえると、水分で味がぼやけません。



檜原地区の鈴木さん