

家族が喜ぶ、とっておきのレシピを
“月替り”で人気店のシェフが伝授!!

ちょっとひと手間
カンタン＆
コダワリ

鍋・スープ



いばらき食のアンバサダー

日本料理 雄
店主 佐藤 雄一



おいしいプレゼント企画が続々!

いばらき食と農のポータルサイト

「茨城をたべよう」

首都圏の台所を支える農業大県「茨城県」のサイト「茨城をたべよう」
には、抽選で厳選の農産物や加工品が当たるプレゼント企画など、
美味しい情報が盛り沢山!ぜひご覧ください!!

<http://www.ibaraki-shokusai.net/>



レシピ監修のシェフ

日本料理 雄（恵比寿） 店主 佐藤 雄一

茨城県生まれ。高校卒業後、箱根の「強羅花壇」にて日本料理の修業を始める。その後、都内の日本料理店、寿司店などで腕を磨いた後、2006年10月に「日本料理 雄」を開業。日本料理の原点を追求しつつ、素材のシンプルな美味しさを生かした独自の料理スタイルが好評。TV・雑誌等数多くのメディアにも登場し活躍中。

クラムチャウダー

クラムチャウダー

【材料：4人分】

- ・あさり……200g
- ・玉ねぎ……100g
- ・じゃがいも……120g
- ・人参……50g
- ・わかめ……適量
- ・酒……100cc
- ・チキンブイヨン……200cc
- ・水……100cc
- ・昆布……2g
- ・小麦粉……大さじ1(9g)
- ・牛乳……200cc
- ・バター……7g
- ・粉チーズ……少々
- ・青のり……少々
- ・柚子胡椒……少々

【作り方】

- ① あさりと水、酒、昆布を入れ、あさが開くまで蒸し煮にする。
- ② フライパンに角切りにした玉ねぎ、じゃがいも、人参を入れ、火が通ったら小麦粉をいれなじませる。
- ③ 2に1の出汁とあさりを加え、チキンブイヨンと温めた牛乳、バターを加える。
- ④ 3にわかめを加え、器に盛り付ける。
- ⑤ お好みで青のり、柚子胡椒、チーズを加え仕上げる。



※写真はイメージです



※写真はイメージです

カレー風味鍋

カレー風味豆乳鍋

〔材料：4人分〕

- ・豆乳……1000cc
- ・水……500cc
- ・かつお出汁……500cc
- ・みりん……100cc
- ・薄口醤油……100cc
- ・カレー粉……適量
- ・人参……100g
- ・大根……150g
- ・ミニトマト……8個
- ・ブロッコリー……100g
- ・椎茸……4個
- ・鶏もも肉……200g

〔作り方〕

- ①人参、大根、ブロッコリー、椎茸を食べやすいサイズに切り下茹でし、ミニトマトは湯むきする。
- ②鶏もも肉を皮目のみがきつね色になるまで焼く。
- ③Aとカレー粉を合わせ、出汁を作る。
- ④3に鶏もも肉と下茹でした1の野菜を入れる。

<お好みで>
・うどん……適量

食べ終わった後、
お好みでうどんを
入れて食べる。



冬野菜ホワイト ブイヤベース



※写真はイメージです

冬野菜ホワイトブイヤベース

〔材料：4人分〕

- ・あさり……100g(砂抜き済)
- ・かに足……4本
- ・たら……200g
- ・ほたて……2個
- ・かぶ……30g(スライス)
- ・じゃがいも……150g(スライス)
- ・玉ねぎ……100g
- ・にんにく……6g
- ・水……600cc
- ・白ワイン……120cc
- ・ローリエ……1枚
- ・バター……20g
- ・塩こしょう……少々
- ・オリーブオイル……少々
- ・柚子……2枚分
- ・濃口醤油……少々

〔作り方〕

- ①たらに塩をふり15分程置く。
- ②鍋にバターを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ③じゃがいもと、かぶをスライスして2に入れて炒める。
- ④3に水、白ワイン、薄口醤油、ローリエを入れる。
- ⑤4の中にたら、ほたて、あさり、かに足を入れ、火が通るまでフタをして蒸し煮にする。
- ⑥器に盛り付けオリーブオイルをかけ、柚子のみじん切りを散らす。





節分汁

節分汁

〔材料：4人分〕

- ・ごぼう……1/4本(80g)
- ・れんこん……50g
- ・人参……70g
- ・長ねぎ……100g
- ・こんにゃく……60g
- ・大豆の水煮……20g
- ・豚肉スライス……80g
- ・油揚げ……1枚
- ・かつお出汁……600cc
- ・味噌……40g
- ・濃口醤油
……小さじ1/2(3g)
- ・胡麻油……適量
- ・一味唐辛子……お好みで

〔作り方〕

- ①鍋又はフライパンに胡麻油をひき、豚肉を炒める。
- ②1に火が入ったらごぼう、れんこん、人参、こんにゃくを入れ、香ばしくなるまで炒める。
- ③2に火が入ったら、かつお出汁、大豆の水煮、味噌を入れる。
- ④仕上げに長ねぎと油揚げを刻んでのせ、お好みで一味唐辛子をかける。



※写真はイメージです