



カンタンCOOKING

家族団らんの食卓に、心もあたたか

豚バラ肉のポトフ



材料 (8人前)

豚バラ肉かたまり…500g、大根…½本
人参…1本、じゃがいも…1個、キャベツ…¼個
玉ねぎ…1個、白ワイン…125cc

調味料

(ローリエ…1枚、白粒胡椒…10粒、塩…適量)

作り方

- ① 大根は皮をむき扇形に切り、下茹でしてお湯を切る。じゃがいもは皮をむき、やわらかくなるまで茹でる。人参、玉ねぎは皮をむく。キャベツはタコ糸で縛る。
- ② じゃがいも以外の材料を鍋に入れ、白ワインを入れる。水を多めに加え、火にかける。
- ③ 沸騰したら火を弱め、アクをすくう。調味料を加え(塩は薄口で) 弱火で1時間ほどコトコト煮る。
- ④ 肉がやわらかくなったら、じゃがいもを加え、味を調える。

調理時間 1.5時間

305Kcal

1人前の分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス

野菜はまるごと煮ると、煮崩れしにくいですが。器に盛る直前に切ります。圧力鍋を使えば、短時間で煮上がります。アクをひいてから圧力をかけましょう。

クリスマスデザートの一品に

苺のパンナコッタ



材料 (4人前)

板ゼラチン…3g、バニラエッセンス…2滴、苺…50g
A (牛乳…90cc、生クリーム…70cc

グラニュー糖…25g、コンデンスミルク…13g)

ソース (苺…100g、グラニュー糖…10g、レモン汁…少々)

作り方

- ① 板ゼラチンを固い芯が無くなるまで、氷水で戻しておく。
- ② Aの材料を鍋に入れ、弱火でよく混ぜながら火にかける。沸騰直前に火を止め、水を切ったゼラチンとバニラエッセンスを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を濾しながらボールに入れ、人肌まで冷やす。苺を加えてミキサーにかける。
- ④ ③を濾しながら型に流し入れ、2時間程冷やす。
- ⑤ ソースの材料をミキサーにかける。パンナコッタを冷えた器に盛り、ソースをかける。

調理時間 20分

142Kcal

1人前の分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス

ソース用の苺は、冷凍&解凍すると水分が出て、ミキサーにかけやすいです。コアントローを入れると風味が良くなります、お好みでどうぞ。



山形まるごと館 Cafe & Dining

紅の蔵

990

カフェ&ダイニング クックレイ

990-0031 山形市十日町2-1-8
TEL 023-679-5101 (代)・5103 (直通)

編集後記

9月13~14日にかけて真室川町など一部で短時間に雨が降り、がけ崩れや河川が氾濫し田畑に被害を受けました。下流では急激に水かさが増す川で、夜間を徹して警戒にあたった農家の方から聞きました。今年の夏は雨が少なく猛暑が続いた夏でしたが、収穫期に豪雨となりました。動植物の生育から消費まで天候に左右された一年でした。現在、水稻や果樹の共済金の支払いに向けて、努力をしているところです。次号、126号は12月22日(水)発行の予定です。