



65分で作れる

大根のコンフィ

556kcal

●材料(4人前)

大根…400g

砂糖…30g

オリーブオイル・サラダオイル 1:1 (大根がかぶるくらい)

塩・こしょう…適量

●作り方

- ①大根は1.5cmの輪切りにカットし、塩こしょうをする。うすいと味がほやけるのでちょっときつめに。
- ②鍋に砂糖を入れ火をかける。砂糖がキャラメル色になってきたら大根を入れる。
- ③大根が砂糖をまったらオイルを入れる。
- ④70℃～80℃で1時間煮たら出来上がり。

コンフィとは、フランス料理の調理法の一つで、食材の風味をよくし、保存性を上げるために油や酢等で漬けたものです。

鶏肉を
プラスして
コロッケに!



大根のコンフィと若鶏のはさみコロッケ

●材料(4人前) 1066kcal

●作り方

- ①大根のコンフィを横半分にカットする。
- ②若鶏のもも肉を洗いまじん切りにする。長ネギもみじん切りにしてあわせ、塩・こしょうをする。
- ③②を①の間にうすくのぼし挟む。小麦粉、卵、パン粉、卵、パン粉の順につけていく。
- ④低温の油でじっくり揚げて出来上がり。

●ワンポイントアドバイス

揚げるのではなく煮る感覚で。オイル漬けにしておくとかかなり長持ちします。しっかり温めなおして、キッチンペーパーでオイルをとればカロリーは、かなり抑えられます。



山形まるごと館
紅の蔵

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

平成23年は地震と原発に翻弄された年でした。新年は復興ではなく、新たな時代を切り開いた年として、記憶に残る年としたいものです。食糧生産は、商品としての価値の前に、体の健康を維持して命をつなぐものであること。作っている農業者だけではなく、みんなが忘れないようにしたいものです。次号134号は3月下旬の発行予定です。

今月の表紙 門松【大石田町】

新年を迎え、気持ちも新たに「今年こそは」と意気込みを抱いている方も多いのでは。大石田町豊田の賢彦(あおとう)蔵さんは、孫の佐和ちゃんと一緒に門松作りにも挑戦。また、今年はずや姫の栽培にも挑戦するとのこと。「おいしい米を作って、被災地の方にも食べてもらいたい」と語ります。新年は何事もないようにと祈りたいものです。

