



7/15 (金) ディズニーリゾートシリーズ

チャーリー特製味噌クラムチャウダー



チャーリー特製味噌クラムチャウダー

〈材料・4人分〉

あさり	400g
料理酒	150ml
A	
ベーコン	50g
玉ねぎ	50g
にんじん	50g
セロリ	50g
じゃがいも	150g
しいたけ	50g
無塩バター	30g
にんにくのみじん切り	10g
塩こしょう	少々
B	
牛乳	600ml
チキンブイヨン	10g
貝の小柱	100g
生クリーム	120ml
赤味噌	30g
小ねぎの小口切り	20g



〈作り方〉

- あさはりは殻をこすり合わせてよく洗い、鍋に入れて料理酒を加え、中火にかける。口が開いたら火を止め、あさりの身を殻からはずし、煮汁とむき身をとっておく。Aはすべて1cmの角切りにする。
- 鍋にバターを入れて弱火で溶かし、にんにくを加えて炒める。香りが立ったらAを加えて中火にし、塩、こしょうをふって炒め、野菜がしんなりしたらあさりの煮汁とむき身、Bを加えて弱火で約15分煮る。
- 生クリームと赤味噌を加えて弱火のまま5分煮る。器に盛り、小ねぎを散らす。



クラムチャウダーのクラム(Glim)とは二枚貝、チャウダー(Chowder)とは貝やベーコン、野菜を煮込んだスープを指し、日本の洋食レストランで供される西洋料理の定番です。それを花園流に食べ易くアレンジします。



7/27 (水) おうちのお弁当シリーズ



チンジャオロース



〈材料・1~2人分〉

牛ロース肉	50g
たけのこ水煮	50g
ピーマン	2~3個
にんにくチューブ	小さじ1
しょうがチューブ	小さじ1
A	
オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1
塩こしょう	各少々
ごま油	小さじ1



〈作り方〉

- 牛肉、たけのこ、ピーマンは細切りにする。牛肉は塩、こしょう、片栗粉でもみ込んでおく。
- フライパンにごま油、にんにく、しょうがを入れて中火で熱し、牛肉を入れて火が通ったらたけのこ、ピーマンを入れて軽く炒める。
- Aを入れて混ぜ合わせる。



青椒(チンジャオ)とはピーマンなどの緑色の野菜を指し、絲(スー)とは肉の細切りのことです。世界中でポピュラーな中華料理として定着し、日本のものはアメリカンスタイルの影響を受けています。(こ)