

HOME > つくる - くにたち野菜レシピ >

あやめ雪かぶのファルシー えのきと豆腐ホワイトレモンソース

[サイトマップ](#)



つくる くにたち野菜レシピ

あやめ雪かぶのファルシー えのきと豆腐ホワイトレモンソース

ス



- 材料
- 【2人分】
- あやめ雪かぶ（葉付き） 2個
- えのき 根元部分3センチ
- ケッパー 小さじ1
- 生クリーム 大さじ1
- 塩こしょう 少々
- 白ワイン 大さじ1
- レモン汁 少々

- [SHOP] ギャラリーカフェPupu
»[お店の詳細データを見る](#)
- [種別] アンチエイジング・ベジ料理
- [野菜] あやめ雪かぶ
- [料理] アンチエイジング・ベジ料理研究家
きゃーさん

- <豆腐ホワイトソース>
- 絹豆腐 1/2丁
- 白味噌または米味噌 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1/2
- レモン汁 小さじ1/2
- 塩 少々

<作り方>

- ①まず豆腐ホワイトソースをつくる。材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ②かぶを葉のふたになる部分をカットし、底も水平にカットする。葉のついた部分も全部鍋に入れ蒸す。上記が上になっている鍋または蒸し器で、だいたい10分程度。
- ③蒸しあがったかぶの中をくり抜く。くり抜いたものは、サラダなどに使う。
- ④エノキは、5mmぐらいにカットし、油を引いたフライパンで炒める。塩こしょうをし、しんなりするまで炒め、ケッパーを入れ、白ワインをふり入れる。ここまで中火。
- ⑤④へ豆腐ホワイトソースを入れる。火を止めて、レモンのカットを入れ、よく混ぜる。
- ⑥③のかぶを皿に置き、⑤のソースを詰める。
余ったソースは、パスタソースにとっても美味しい。

きゃーさんは、高幡不動にあるアンチエイジング・ベジレストラン「丘の上食堂」のオーナーシェフであり、料理研究家、ソムリエ、野菜ソムリエJr、雑穀エキスパート。月2回、Pupuでオリジナルのベジランチを提供しています。身近な素材でつくるヘルシーな創作料理を得意とし、Pupuやサロンでお出するオーガニック野菜のヘルシーランチには定評があります。『身近な素材で心と手をかけた料理をつくる』がモットー。

写真 : きゃーさん



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa

Kunitachi Tokyo
あぐりッポ写真館
農のある風景



あぐりッポ写真館オープン!

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
ト国立日誌 (スタッフブログ)
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)



つくる くにたち野菜レシピ

くにたち野菜のピクルス



- 材料
10パック分
- 【ピクルス液】
- ・にんにく 半欠片
- ・輪切り唐辛子 1グラム
- ・砂糖 70グラム
- ・塩 15グラム
- ・酢 180グラム
- ・白ワイン 180グラム
- ・水 200グラム
- 【野菜】
- ・キュウリ 2本
- ・にんじん 中2本
- ・カボチャ（コリンキー） 1個

[SHOP] [ベッカライしゅんた](#)
»[お店の詳細データを見る](#)

[種別] ピクルス

[野菜] 夏野菜

- ①ピクルス液の材料をすべて鍋に入れ火にかける。沸騰後、冷ます。
 - ②キュウリは2センチくらいの輪切り、カボチャ（コリンキー）は一口大、にんじんは5ミリくらいの半月切りにする。
 - ③鍋に②と②がひたひたになるくらいの水を入れる。小さじ1杯程度の塩を投入後、火にかける。沸騰したら火を止め、ザルにあげる。
 - ④ザルにあげた③を熱いうちに、準備したピクルス液にひたす。
- 冷ましてから冷蔵庫へ。一晩寝かせて出来上がり。

*カボチャ（コリンキー）*生食用のカボチャです。

「とても手軽に作れます。完成したピクルスは、冷蔵庫で1週間は日持ちします。一度に沢山作っておくと良いですね。入れる野菜はお好みで、色々楽しんでください。パンにも合うこのピクルスは、お店でも人気です。小さいお子さんのいる家庭では、唐辛子の量を調節してみてください。」

△▼2013年 夏のおすすめパンを教えてください▼△

「お店ではこの夏、冷やして美味しい「しゅんたのプレッツェル」がおすすめです。サクサク新触感なお店オリジナルのプレッツェルです。また国立野菜を使った夏野菜ピザも好評です」

写真：店主金子俊太さんご夫婦



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippo



あぐりッポ写真館オープン！

- [トップページ](#)
- [特集 - 「そうだ、谷保に行こう」](#)
- [くにたち野菜とは](#)
- [くにたち野菜図鑑](#)
- [農家プロフィール](#)
- [イベント情報](#)
- [買う - 直売所マップ](#)
- [食べる - くにたちグルメガイド](#)
- [つくる - くにたち野菜レシピ](#)
- [育てる - 市民農園情報](#)
- [スタッフブログ](#)
ト国立日誌（スタッフブログ）
- [くにたち農業の今](#)
- [農業関係リンク](#)
- [農業推進事業及びこのサイトについて](#)



つくる くにたち野菜レシピ

紫キャベツのシュークルード



- 材料
- ①紫キャベツ 1個
- ②玉ねぎ 1/2個
- ③塩 小さじ3
- コショウ 少々
- ネズの実 5個 ← 細かく刻んでおく
- クミン 小さじ1

赤ワインビネガー 100cc
くらい

[SHOP] フランス料理 マルセル
»[お店の詳細データを見る](#)

[種別] フランス料理

[野菜] 紫キャベツ

- ①と②を千切りにしたものに③を加え、よく混ぜる。
- しんなりするまで(1時間くらい)味を馴染ませる。
- 味をみて、塩が足りなかったら足す。
- 赤ワインビネガーを入れて、重しをして、1晩冷蔵庫へ入れる。

「この一品はフランス北部(アルガス・フランドル地方)の郷土料理で お肉の加工品(ハム・ソーセージなど)と共に食べるのがオススメです」
「作る時のコツは増減に注意。しょっぱすぎないほうがいいですよ」とオーナーシェフ 秦 浩康さん。



くにたちあぐりッポ

Kunitachi Agrippa



くにたち菜園BOOK

- トップページ
- 特集 - 「そうだ、谷保に行こう」
- くにたち野菜とは
- くにたち野菜図鑑
- 農家プロフィール
- イベント情報
- 買う - 直売所マップ
- 食べる - くにたちグルメガイド
- つくる - くにたち野菜レシピ
- 育てる - 市民農園情報
- スタッフブログ
ト国立日誌(スタッフブログ)
- くにたち農業の今
- 農業関係リンク
- 農業推進事業及びこのサイトについて