

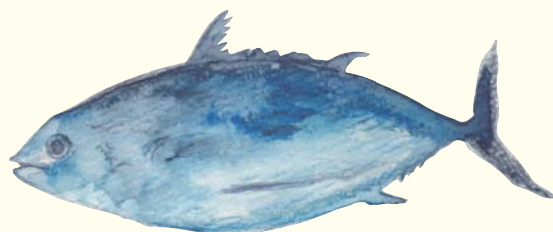
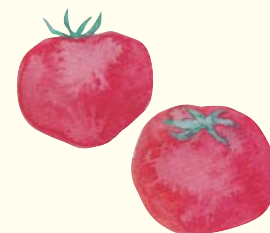


この国の味、ここから。
にんべん

×



MARUNOUCHI
CHEF'S CLUB
tokyo



シェフだけが知っているおだしの活用術

キレイを作る おだし学ワークショップ



Vol.4

アンティカ・オステリア・デル・ポンテ
ステファノ・ダル・モーロシェフのレシピ



「アンティカ・オステリア・デル・ポンテ」
ステファノ・ダル・モーロシェフ

Vol.4

イタリアン × おだし

～旨みたっぷりの食べるスープ～



忙しくても、栄養満点のスープであたたまってほしい。
今回は、お仕事帰りにスーパーによって、
おうちに着いてから1時間以内にできるレシピを考えました。
誰かと一緒にたっぷり食べてもOK、
あまったら翌日の朝にいただくのもおすすめです。



ステファノ・ダル・モーロシェフ



和のだし

MENU 1

鶏もも肉と野菜の煮込み 和のだしスープ ローズマリーの香り

材料（作りやすい分量）

オリーブオイル 20g にんにく 2片 水 600g にんべん「和のだし」 60g 鶏もも肉 500g ローズマリー 4枝
EV.オリーブオイル 40g
野菜（ポロネギ 80g 人参 140g 里芋 60g レンコン 60g 蕪 60g アンデスレッド 60g）

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火にかけて香りを移す。ポロネギ、人参、レンコンを入れ軽くソテーする。水を加え、にんべん「和のだし」を入れて強火にし、沸騰したら弱火に戻し、コトコトと煮る。
- ② 鶏もも肉を包丁で大きめの一口大にカットする。フライパンにオリーブオイル（分量外）を入れ、塩・胡椒した鶏もも肉の皮面をカリッときつね色になるまでソテーする。焼き色がついたら①の鍋に一つずつ肉を入れ、柔らかくなるまで30～40分煮る。
- ③ 仕上がる約 15 分前に残りの野菜も加え、同じタイミングで煮上がるようにする。
- ④ 最後に小さな鍋またはフライパンに EV. オリーブオイルを入れ熱し、ローズマリーを加え香りを写したオイルを入れ、塩・胡椒で味を整えて仕上げる。



ARRANGE!

スーパーで簡単に手に入る食材で作りたい

ーキャベツと椎茸バージョンー

今回試食していただくポロネギやアンデスレッドといった珍しいお野菜が入ったスープもいいけれど、普段から簡単に手に入る食材でステファノ・シェフのレシピに挑戦するのなら、上記の野菜を「キャベツ 約 200g」と、「椎茸 約 200g」に変えてみましょう。

- ① の、ニンニクの香りを写したオリーブオイルの鍋に加えてソテーするところだけが変更点。くったりしたキャベツと、椎茸の出汁が加わってこちらもおすすめですよ。