

調理をしない 料理教室

講師 ホテルニューオータニ長岡
池田 喜三男 シェフ

令和2年12月4日（金）13:30～15:30

越後中央農業協同組合 巻支店2階 大会議室

主催 新潟市西蒲区農業委員会
協賛 にいがた女性農業委員の会
後援 全国農業会議所



調理をしない料理教室 次第

日 時 令和2年12月4日(金)
午後1時30分から
会 場 越後中央農業協同組合
大会議室

1 開

2 あいさつ

3 講演会

テーマ：調理をしない料理教室
～にしかんないる野菜の魅力を探る～

講 師：ホテルニューオータニ長岡 調理顧問 池田 喜三男 氏

4 質疑応答

5 閉 会

本日のメニュー

1. 七色野菜と鶏ムネ肉のポトフ

2. ベジブロス

3. トマトとおけさ柿、アボカドのサラダ

4. 青パパイヤと柿の温製サラダ

5. バターナッツカボチャ、アサリのチャウダースープ

6. 紅カブのソテー ミートグラタン

1. 七色野菜と鶏ムネ肉のポトフ

材料 4人分

鶏ムネ肉	200g
なないろ大根	4cm位
なないろ黄蕪	1/2個
なないろカーボロネロ	4枚
なないろリーキ	1/2本
ニンジン	1/2本
セロリ	1/2本
里芋	1個
オニオン（小）	1個
日本酒	大さじ1
ベジブロス	適量
ローリエ	適量
塩・胡椒	適宜

作り方

- 肉に塩をしておく。
- 野菜を適当な大きさにカットする。
（大き目一口大、火の入りやすいものは大きくカット）
- 鍋に材料を入れ火にかける。沸いたらアクを取りながらコトコト煮る。
味を整え柔らかく煮えたら出来上がり。



2. ベジブロス

材料	仕上がり約1, 5L	(昆布入り)
野菜の切れ端、皮、へタ等	500gくらい	
オニオン		} 500gくらい
ニンジン		
葱		
キャベツ		
大根		
ゴボウ		
セロリ	10~15g	
キノコ	少々	
他		
ニンニク	小1片	
昆布	約10g	
水	2, 500cc	
酢	小さじ1	

※ 臭いの強い野菜、苦みの強い野菜、アクの多い野菜は少なく。

作り方

- 材料を鍋に入れ沸いたら弱火にし、コトコトと20~30分火にかける。
- ザル等で濾して出来上がり。 (30分以上火に掛けない)

3. トマトとおけさ柿、アボカドのサラダ

材料 4人分

ミニトマト	16個
おけさ柿	2個
アボカド	1個
レモン汁	大さじ1
レモンスライス	4枚
酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
塩、コショウ	

作り方

- ① トマトをカットする
柿は皮をむき、1/12にカットする。
アボカドの皮をむき、1.5cmくらいにカットしレモンをかける。
- ② 材料を合わせ塩コショウで味を整える。
- ③ カットした蕪に軽く塩をし、オリーブオイルで両面焼き、軽く焼き色を付ける。
- ④ 蕪に②をのせ、チーズを掛けグラタンにする。



4. 青パパイヤと柿の温製サラダ

材料 4人分

青パパイヤ	1/2個
柿	2個
小エビ	12本
ベーコン	2枚
粒マスタード	大さじ1
オリーブオイル	大さじ3
ビネガー	大さじ1
塩、コショウ	少々
醤油	少々
レモン	

作り方

- ① 青パパイヤの皮をむき細切にし、水でさらす。
柿は皮をむき、12等分する。
ベーコンは10等分くらいにする。
- ② パパイヤの水分を取りオリーブオイル少々でソテー塩コショウする。
火が通ったらパパイヤを取り出し、柿をソテー軽く色付け取り出す。
- ③ ベーコンを入れ小エビをソテーし②を入れ合わせる。
- ④ ビネガー、粒マスタードを入れ塩コショウし、味を整え醤油を2〜3滴入れ仕上げる。



5. バターナッツカボチャ、 アサリのチャウダースープ

材料 4人分

バターナッツ	300g
オニオン	60g
ニンジン	40g
ベーコン	2枚
牛乳	500cc
水	30cc
アサリ	1パック
バター	10g
片栗粉	小さじ1/2
サラダオイル	少々
酒	大さじ1
塩・胡椒	少々

作り方

- ① アサリを鍋に入れ酒、水少々を入れ火を入れる。
冷まして、殻から身はずす。
- ② カボチャの種を取り皮をむく。1.5cmくらいにカットする。
野菜とベーコンを1cmくらいにカットする。
- ③ オニオンとニンジンに焦がさないようにオイルでソテー軽く塩、胡椒しベーコンを入れる。
- ④ カボチャを入れ水と牛乳半分程度の量を入れ野菜が柔らかくなるまで煮る。
残りの牛乳を入れアサリの汁を入れる、塩、胡椒で味をする。
- ⑤ 片栗粉を水で溶いたものを入れ少し濃度を付ける。
仕上げにバターを入れ味を整える。
※(有塩バターの場合は塩を控えめに)



6. 紅カブのソテー ミートグラタン

材料 4人分

七色紅カブ	4個
鶏ミンチ	100g
溶けるチーズ	80g
オリーブオイル	少々
片栗粉	小さじ1
塩、胡椒	少々

作り方

- ① 紅カブの葉の部分をはたからはずす。
茎の部分1/3程度をみじん切にする。

残りの茎は4cmくらいにカットする。
実は1/3にスライス。
- ② 鶏ミンチをソテーし、みじん切の蕪の茎を入れる。
塩、胡椒し、味を整える。片栗粉を水で溶いたものでつなぐ。
- ③ カットした蕪に軽く塩をし、オリーブオイルで両面焼き、軽く焼き色を付ける。
- ④ 蕪に②のをのせ、チーズを掛けグラタンにする。

