

「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

〈材料〉

メイクイン…中くらい、3~4個

水…450cc

昆布…5センチ

牛乳…50cc

砂糖…大さじ3強

塩…少々

バター…大さじ2~3

水溶き片栗粉

(水・片栗粉を1:1)…適量

ブラックペッパー(粗挽き)…少々

シェフのアドバイス

やさしい味のジャガイモの煮物です。煮汁の割合は、ダシ9:牛乳1:砂糖1。余熱で味と火が入りますので、火の通りは8割程度でOK。余ったら汁ごとつぶして、炒めた玉ねぎやひき肉を加えてコロッケにしてもおいしいですよ。



小鉢に盛ってもオシャレ

〈下準備〉

昆布を水につけて二晩程度置きダシをとる。メイクインは皮ごと使うので、よく洗って泥を落とし、1cm程の厚さに輪切りにし、水にさらす。

〈作り方〉

①鍋にメイクイン、ダシ、牛乳、砂糖、塩を入れて中火にかけ、沸騰してきたら弱火にして、竹串を刺してちよつと硬さが残る程度になったら火を止める。

②火を止めると同時に、表面にバターを落としフタをしてゆつくりと溶かし(混ぜないこと)、そのまま常温まで冷ます。

③食べる前にもう一度火にかけ、水とき片栗粉でとろみをつけてから器に盛り、ブラックペッパーを振る。

ココガ プロのワザ

「メイクインを水にさらす」

切ったメイクインは、ポウルなどにいれ4~5分流水にさらします。水にさらすことで、切り口のでんぷん質が流れて口当たりがよくなり、アクも抜け変色しません。

「メイクインのミルクバター煮」