

「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!



ソースは、左からクリーミースイートチリ、マスタード、みそマヨネーズ

## 紫いもを使った「野菜の和風カナッペ」

〈材料〉

紫いも(普通のサツマイモでもOK)

…中1本

〈クリーミーチリソース〉

スイートチリソース…大さじ1

生クリーム…大さじ1

〈マスタードソース〉

つぶマスタード…大さじ1

ドライパン粉…大さじ1

〈みそマヨネーズソース〉

白みそ・マヨネーズ…各大さじ1

飾り用野菜…適量

ココガ  
プロのワザ

### 「蒸した野菜をしっかり冷ます」

野菜は電子レンジや蒸し器にかけ、火が通ったら取り出してそのまま常温に置き、しっかりと冷まします。そうすることで中の水分が落ち着いて、切りやすくなり口当たりもしっとり。

〈作り方〉

- ①紫いも(サツマイモ)は皮をきれいに洗って、竹串がすつと通るくらいに蒸し器で蒸すか、ラップでしっかりと包んで電子レンジで加熱し(3〜5分)、ラップに包んだまま冷ましておく(上記参照)。
- ②ソースの材料をよく混ぜて、3種類のソースを作る。
- ③冷めた紫いもを5〜7ミリくらいの厚さの輪切りにし、ソースを一種類ずつ乗せる。オーブントースターでソースにこげ色が着く程度に焼き、お皿に並べて好みの野菜で飾る。

### シェフのアドバイス

クラッカーやパンの代わりに、紫いもを土台にした和風のカナッペです。土台に、サツマイモやジャガイモ、ニンジンなどを使うとカラフルでパーティーのオードブルにもなりますよ。甘い物に乗せるとスイーツにも! 野菜嫌いのお子さんにも食べてくれるかも。

「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:  
おひるごはん/11時〜15時(LO14時)、よるごはん/  
17時〜22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】

忘年会の季節です。店のコースは、飲み放題付きで3000円から。好みや予算にあわす事ができますので、お気軽にご相談ください。