



ララチャンス OKAZAKI 迎賓館のシェフ考案
けんこう はん
「健幸おと飯レシピ」



《 ポトフ 》

※ポトフの野菜は大きめにカットするのがポイントです。
弱火でじっくり煮込むことで、野菜からうまみが出ます。

■出汁

水 1,000 cc
生ハムスライス 100 g

- ①水に生ハムスライスを入れ沸騰させ弱火で20分煮出す。
- ②生ハムを入れたまま冷ます。
- ③冷めたら生ハムは取り出す。
- ④取り出した生ハムは千切りしておく。

■具材

キャベツ 1/4 個
カブ 1 個 (80 g)
玉ねぎ 1/2 個 (125 g)
人参 1/4 個 (80 g)
ジャガイモ 1/2 個 (100 g)
大黒しめじ 2 本
ブロッコリー 1/4 個 (50 g)
ベーコン 100 g
パセリ 少量
塩 適
ブラックペッパー 適

- ①・キャベツ、玉ねぎは芯を残し1/4等分にカットする
・カブ、ジャガイモは皮をむき1/4等分にカットする
・人参は皮をむき、くし型に4等分にカットする
・ベーコンは8等分にカットする
・大黒しめじはいしづきをとり1/2等分にカットする
・ブロッコリーは4等分にカットする
- ②大黒しめじとブロッコリー以外を直径約20cm、深さ約10cm程度の鍋に入れる
(キャベツは一番下に敷くよう入れる)
- ③ポトフの出汁を入れ一度沸かし弱火で約20分煮る
- ④具材に火が通ったら大黒しめじ、ブロッコリー加え火を通す。
- ⑤塩で味を調える。
- ⑥具材を器に盛り付けし、出汁を注ぎ、千切りした生ハムを飾り、刻んだパセリを散らす。
お好みで粗く砕いたブラックペッパーを散らす。

《 アイヨリ 》

※フランス・プロヴァンス生まれのニンニク風味のマヨネーズ

ニンニク 2 片
卵黄 1 個
オリーブオイル 200 cc
レモン汁 5 cc
塩 適
胡椒 適

- ①ニンニクは芽を取りレンジで加熱し潰す。
- ②卵黄とレモン汁を入れ軽く混ぜ合わせる。
- ③オリーブオイルを少しずつ加え、空気を含ませながら攪拌する。
- ④ソースが固まってきたら塩、胡椒で味を調える。

※市販マヨネーズにニンニク(チューブ)をお好みに加えることで代用可☆



「火にかけた鍋」という意味のポトフは、フランスで作られる家庭料理の一つです。ベーコンやソーセージなどのお肉や、大きくカットした野菜をコトコト煮込みます。お好みでアイヨリソースか粒マスタードをつけて、お召し上がりください。

ララチャンス OKAZAKI 迎賓館
グランシェフ 中西 哲也

