



春野菜のチャウダー

【材 料】 4人分

- ・春キャベツ・・・1/4個
- ・新玉ねぎ・・・1個
- ・新じゃがいも・・・2個
- ・あさり・・・1パック
- ・ベーコン・・・塊1/2パック
- ・にんにく・・・1かけ(みじん切り)
- ・ローリエ・・・1枚
- ・生クリーム・・・1パック
- ・牛乳・・・200cc
- ・塩こしょう・・・適量
- ・オリーブオイル・・・適量



あさりの砂抜き; あさりの殻の半分まで塩水が浸かるように入れます。(水に対して3%くらいの塩の濃度) あさり同士が重ならないようにバットなどに並べて、ふたをして冷蔵庫で一晩置きます。使う前に殻同士をこすり合わせるようにして、水がきれいになります。

1. キャベツは、大きめに手でちぎる。
玉ねぎは櫛切り、じゃがいもは1センチ角、
ベーコンは細めの拍子切りに切る。

2. 鍋にオリーブオイルとニンニクを入れ中火にかけ、
香りが出たらベーコンと玉ねぎを入れて炒める。

3. キャベツ、じゃがいも、あさり、ローリエ、生クリーム、
牛乳、下味に塩少々を入れ、ふたをして10分ほど
中火〜弱火で煮込む。あさがりを口を開け、
じゃがいもに火が通れば塩こしょうで味を整える。
お皿に盛り付け、軽くオリーブオイルを回しかけ、
最後にもう一度こしょうをふって出来上がり!



にんにくが焦げないように気を付けながら
玉ねぎが少し透き通るくらいまで炒める。



煮込みすぎないように注意!



春野菜は水分量が多く、煮込みすぎるとグジュグジュになってしまうので
食べる時間に合わせてサッと作って、出来立てを召し上がってください。作り置きには向きません。
生クリームがなければ、全量牛乳にしてコンソメやバターを少量入れコクをプラスしても良いと
思います。全体的に春野菜が甘く優しい味なので、最後にこしょうでグッと引き締めてくださいね。