

～\*～鯛チャウダー～\*～

<材料 4人分>

鯛(角切り)……100g

塩コショウ……少々

酒………小さじ1

じゃが芋……120g

にんじん……40g

玉ねぎ……120g

油………適量

白いんげん豆(ペースト)…20g

パセリ………少々

コンソメ……小さじ1/2

塩、コショウ…小さじ1/4

水………240cc

=ホワイトルウ=

小麦粉………大さじ1と1/2

無塩バター…15g

牛乳………160cc

<作り方>

①にんじん、玉ねぎは7mm程度の角切りに切る。

②じゃが芋は、1cm程度の角切りに切る。

③角切りした真鯛は塩コショウ、酒で下味をつける。

④鍋に油をひいて、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを炒める。

⑤水を入れ、野菜を煮る。

⑥別鍋で、バターを溶かし、小麦粉をよく炒める。牛乳を少しずつ入れ、伸ばしていく。



⑦⑤に白いんげん豆のペーストを入れ温めた後、鯛を入れ加熱する。

⑧次に、⑥のホワイトルウを入れ混ぜる。

⑨塩コショウ、コンソメで味を調べ、仕上げにパセリを入れる。

※別鍋でホワイトルウを作るのが大変な場合は、簡易ホワイトルウの作り方で挑戦してください。

④のにんじんと玉ねぎを炒めた後、溶かしバターを入れ、小麦粉を少しずつ振り入れながら、よく炒める。

その後、温めた牛乳を少しずつ入れ伸ばす。その後、残りの食材と水を入れ、焦がさない程度に煮てください。

チャウダーは、シチューよりは、具が小さくソースのとろみも少ない「スープとシチューの間ぐらい」に位置する料理です。具を小さく切るので、シチューより加熱時間が短く、手軽に作れます。

※この「鯛チャウダー」は、料理研究家の中村和憲先生の考案したレシピを学校給食用にアレンジしたものです。