

★田原市産豚肉、キャベツ、トマトを使用したレシピ★

■トマトソースロールキャベツ〜クリーミーマッシュポテト添え

<材料 4人分>

田原市産キャベツ 8枚

田原市産トマト 3個

玉ねぎ 1/2個

バター 大さじ1

パン粉 大さじ6

卵 2個



A・田原市産豚ひき肉 400g
・黒胡椒・ナツメグ 各適宜
・塩 小さじ1

B・水 300cc
・赤ワイン 100cc
・蜂蜜・ケチャップ 各大さじ1

※クリーミーマッシュポテト・クレソン・塩胡椒 各適宜

作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにしてバターで炒め、粗熱をとっておく。
- 2 鍋に湯をわかし、キャベツをしんなりするまでゆでて粗熱をとり、同じ湯でトマトを湯むきしてダイスカットにする。キャベツの芯部分はそいで、みじん切りにする。
- 3 ボウルにパン粉、卵を入れて混ぜ、粗熱をとったタマネギ、A、キャベツの芯を加えてさらに混ぜ、俵型に成形する。キャベツで包む。
- 4 鍋に巻き終わりを下にして入れ、トマト、Bを加えて火にかけ、煮立ったら、ふたをして弱火で40分〜煮る。
- 5 皿にソース、クリーミーマッシュポテトを盛り、その上にロールキャベツを乗せ、クレソンをあしらう。

※■クリーミーマッシュポテト

じゃがいも 大4個

牛乳 200cc

生クリーム 大さじ4

塩・胡椒 適宜

バター 大さじ2

- 1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、鍋に入れ、かぶるぐらいの水を加える。
- 2 沸騰したら弱火にし、約10分ゆでる。竹ぐしがスッと通ったら火から下ろし、お湯をすてて麺棒やマッシャーでマッシュする。
- 3 バター、牛乳、生クリームを加えて再び火にかけて滑らかになるまで混ぜあわせ、塩・胡椒で味を調える。

★田原市産ブロッコリーを使用したレシピ★

■ブロッコリーの豆乳ポタージュ〜クミンの香り

<材料 4人分>

じゃがいも 1個
たまねぎ 1個
田原市産ブロッコリー 1株
オリーブオイル 大さじ1
顆粒コンソメ 小さじ2
クミン 小さじ1
水・調製豆乳 各400cc
生クリーム 100cc



塩・黒胡椒・クルトン・生クリーム・みじん切りのパセリ 各適宜

作り方

- 1 ブロッコリー、じゃがいもは一口大に切り、たまねぎは薄切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、たまねぎを入れて炒め、透き通ってきたらクミンを炒め合わせる。
- 3 水、顆粒コンソメ、じゃがいも、ブロッコリーを加え、蓋をして弱火で10分間煮る。
- 4 ミキサーにかけて攪拌し、鍋に戻して豆乳、生クリームを加えて一煮立ちさせ、塩、黒胡椒で味を調える。器に盛り、クルトン、生クリーム、みじん切りのパセリをトッピングする。

★田原市産ブロッコリーを使用したレシピ★
■ブロッコリーと海老のクリームソースパスタ
＜材料 4人分＞

スパゲティ 400g
田原市産ブロッコリー 1.5 株
むきえび 300g
ミニトマト 4個
にんにく 1 かけ
生クリーム 200cc
バター 大さじ2
粉チーズ 大さじ4



A・顆粒コンソメ 小さじ2
・水 100cc
・牛乳 300cc
塩・黒胡椒・みじん切りのパセリ 各適宜

作り方

- 1 鍋にたっぷりの湯を沸かしはじめる。ブロッコリーは小房に分け、芯はスライスする。むきえびは背に包丁を入れて背わたをとる。にんにくはみじん切りにする。
- 2 湯が沸いたら塩を加え、ブロッコリーを茹でて取り出す。トッピング用に 1/3 量のブロッコリーを取り分けておき、その残りとも A をミキサーで攪拌してソースをつくる。同じ湯にスパゲティを入れ、表示時間ゆでる。
- 3 フライパンにバターを熱し、にんにくを加え香りが立ったらトッピング用のブロッコリーを軽く炒め、2 のソース、むきえび、生クリームを加えて 3 分煮る。粉チーズ、塩黒胡椒で味を調える。
- 4 茹で上がったスパゲティを加え、塩黒胡椒で味を調え皿に盛る。くし切りにしたミニトマト、粉チーズ、みじん切りのパセリをトッピングする。