

原村の野菜で作る パンとスープとサラダ

昨年初めて原村で夏を過ごし、野菜のあまりの美味しさに感激しました。
野菜のことをもっと知りたい！と思い野菜ソムリエの資格を取得し、様々な野菜料理を作りました。
原村で過ごしたから思いつくことのできた野菜料理のレシピをご紹介します。

【今月のお料理】
○セロリの葉とチーズのバトンパン
○ほうれん草のポタージュスープ
○セロリとリンゴとチーズのサラダ

【材料】

a.強力粉	400g
a.塩	6g
a.ドライイースト	4g
ぬるま湯	290g
セロリの葉	2本分
とろけるチーズ	100g
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① ボールに「a」を入れよく混ぜ、ぬるま湯を加えてスプーンで混ぜる
- ② 台に取り出し5分程捏ねる(伸ばして二つ折り→90度回転を繰り返す)
- ③ セロリ葉・チーズを折込み丸く整え、とじ目を下にして一次発酵(約1時間)
- ④ パンチして空気を抜き、粉を打った台に取り出し8等分する
- ⑤ 長方形に伸ばし、ブラックペッパーを振りかけ、下から巻き上げ棒状にする
- ⑥ 棒状になった生地をねじり、クッキングシートを敷いた天板に並べる
- ⑦ 霧吹きをして220度に熱したオーブンで18～20分焼く

【作り方】

- ① ほうれん草は茹でてペースト状にする
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、バターを溶かした鍋で弱火でじっくりと炒める
- ③ 小麦粉を振るい入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えダマにならないように手早く混ぜる
- ④ ほうれん草のペースを加えひと煮立ちしたら塩こしょうで味を調える

ほうれん草の ポタージュスープ

【材料】

ほうれん草	一束
玉ねぎ	1個
牛乳	700ml
バター	30g
小麦粉	30g
塩	小さじ1～2
ブラックペッパー	適量

【材料】

セロリ	茎2本分
リンゴ	小1個
クリームチーズ	100g
干しぶどう	30g
くるみ	30g
a.オリーブオイル	大さじ2
a.ハチミツ	小さじ1
a.レモン汁	大さじ2
a.塩	適量
a.ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① 1.セロリを薄切りに、りんご・クリームチーズを1～2cm角に切る
- ② 「a」の材料をボールに入れよく混ぜる
- ③ くるみ・ペッパー以外の材料を混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分程度冷やす
- ④ 皿に盛り、くるみ・ペッパーを散らす



セロリ葉とチーズの
バトンパン

りんごとセロリと
チーズのサラダ