

原村の野菜で作る パンとスープとサラダ

【6月のお料理】

- ほうれん草パンのホットドッグ
- 高原レタスのポタージュスープ
- ディルと生ハムのポテトサラダ
- ノンアルモヒート

【材料】

ミントの葉	一掴み
ライムorレモン	¼個
ハチミツ	小さじ1~2
炭酸水	200ml

【作り方】

- ① グラスにミントと輪切りにしたライム、ハチミツを入れ潰しながら混ぜる
- ② 炭酸水を注いで混ぜる

【材料】

a.強力粉	300g
a.塩	4g
a.ドライイースト	4g
a.砂糖	15g
b牛乳	140g
bほうれん草ペースト	100g
bオリーブオイル	10g
ソーセージ	8本

【作り方】

- ① ボールに「a」を入れよく混ぜ、「b」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 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等分して10分休ませる
- ⑤ 成型、二次発酵
- ⑥ クッキングシートを敷いた天板に並べて約40分二次発酵
- ⑦ 表面に牛乳を塗り、170度に熱したオーブンで22~24分焼く

ノンアルモヒート



ほうれん草パンの ホットドッグ

高原レタスの ポタージュスープ

【材料】

レタス	1/2玉
玉ねぎ	大1/2個
バター	10g
牛乳	400ml
水	200ml
コンソメ	5g
塩	適量
ブラックペッパー	適量
オリーブオイル	適量

【材料】

じゃがいも	3~4個(400~500g)
ディルの葉	2本分
きゅうり	1本
生ハム	6枚
マヨネーズ	大匙3
サワークリーム	大匙3~4
オリーブオイル	大匙2
ブラックペッパー	適量
塩	適量

【作り方】

- ① じゃがいもは茹でて皮を剥きボールに入れて潰す
- ② きゅうり・セロリは薄い輪切りにし塩を振ってなじませ水気を切る
- ③ 「1」のボールにきゅうり、セロリ、生ハム、ディル、調味料を加えて混ぜ合わせる