



第70回

ブロッコリーと新玉ネギの
スープ



材料(2~3人分)

ブロッコリー:
大1株(250~300g) 浜松
パワーフード

新玉ネギ:1/2個 浜松
パワーフード

バター:10g

水:200ml

牛乳:150ml 浜松
パワーフード

生クリーム:50ml

コンソメ:大さじ1

塩:少々

コショウ:少々

左の写真ではエディブルフラワー
(食べられる花)を添えています

作り方【調理時間:30分程度】

- ①ブロッコリーの房は2~3cm程度に切る。茎も皮を少し厚めにむいて同様に切る。新玉ネギは薄く切る。
- ②鍋にバターを入れ、新玉ネギを弱火でゆっくり炒める。
POINT 新玉ネギは色がつかないよう、弱火で柔らかくなるまで炒めることで、甘さがより感じられます。
- ③②の鍋にブロッコリー、水、コンソメを入れて、10分ほど煮る。
- ④火を止め、粗熱をとりミキサーでなめらかにする。
- ⑤④を鍋に戻し、牛乳と生クリームを鍋に入れて温め、塩、コショウで味を整える。※沸騰させない

今月のパワーフード
ブロッコリーと新玉ネギ

ブロッコリーはビタミンCが豊富です。先端の緑色のつぼみの部分だけでなく、茎にも甘みがあります。新玉ネギは、生で食べられますが加熱すると甘みが増すためスープにも最適です。

レシピ提供者から
ひとこと

身近な食材の良さを生かし、毎日の食卓で楽しむよう仕上げたスープです。寒い季節に、体が温まる一杯になればうれしいです。

~今の仕事に就いたきっかけは?~

人に喜んでもらうことが好きで、その思いを形にできる仕事として料理に魅力を感じました。海や山に恵まれた環境の浜松で育ち、身近に良い食材があることも理由の1つです。日常の中でほっとできる時間を届けたいと思い、食材の力を生かす料理の道に進みました。

レシピ提供者
ドッグルハウス
じねん浜松城店 副料理長
鈴木 彩名 さん

三遠南信 ふれあいウォーク

《南信州地域288》



▲雪におおわれる杵原校舎



▲樹齢80年のしだれ桜

旧山本中学校きねはら杵原校舎は、1949(昭和24)年に建築された木造校舎です。1985(昭和60)年に廃校となってからは、地元の皆さんが昭和の懐かしい学校の姿を大切に守り続けています。2005(平成17)年には、国登録有形文化財になりました。映画『母べえ』(2007[平成19]年公開)や、CMのロケ地としても使用されています。春には樹齢80年のしだれ桜が咲き誇り、校舎との美しいロケーションを楽しむことができます。

問い合わせ 山本自治振興センター
☎ 0265-25-2001
場所 長野県飯田市山本3378

外観の見学は自由に行うことができます
詳細は飯田市ウェブサイトを確認できます



HP▶ 杵原学校 検索

