



# オーナーシェフの かんたん

# レシ ピ Recipe

地元産の食材を使った、誰にでも手軽にできる料理を、一関市千厩町の「レストラン あさひや」のオーナーシェフである、原田良一さんに紹介していただきます。今回の食材は大東産「ホウレンソウ」です。

## 今回の食材

大東産  
「ホウレンソウ」



## 調理のポイント

- ①ホウレンソウは鉄分を嫌うので、フライパンではなく、テフロンかほうろうの鍋で調理してください。
- ②ホウレンソウに塩、こしょうを入れるときは、鍋で炒める前に入れてください。鍋で調理中のときはホウレンソウの葉がからみあって、塩、こしょうがうまくなじみません。

## ポパイのホウレンソウスープ



### 材 料 (5~6人前)

・ホウレンソウ	300g	・チキンブイヨン	800cc
・タマネギ	1/2個	・生クリーム	100cc
・ジャガイモ	400g	・塩	適量
・バター	50g	・こしょう	適量

### 作 り 方

- ① タマネギは薄切りにする。ホウレンソウはたっぷり湯に塩を入れ、色よくゆであげ、その後、冷水に入れ、充分水気を切る。ジャガイモは皮をむいて半分切り、薄切りにする。
- ② 鍋にバターをとかし、タマネギ、ジャガイモの順に色づかないよう炒める。
- ③ チキンブイヨン(800ccのおおよそ7割くらい)を入れ、やわらかくなるまで煮る。
- ④ ③の汁ごとミキサーにかけ、なめらかにしたら、汁を鍋に戻す。
- ⑤ 煮いたミキサーに残りの3割のチキンブイヨンとホウレンソウを入れ、ミキサーにかける。
- ⑥ 先の鍋に戻したジャガイモとタマネギのスープに下味をつけ、皿に盛るときに残りのホウレンソウをミキサーにかけたものを入れ、生クリームを加え、仕上げの味付けをしてできあがり。

## ホウレンソウのフラン(カキ添え)

### 材 料 (3~4人前)

・ホウレンソウ	1束分	} 耐熱容器 3~4個分
・卵黄	1個	
・生クリーム	30cc	
・生カキ	4粒 (1人1粒くらい)	
・白ワイン	少々	
・塩	適量	
・こしょう	適量	

### 作 り 方

- ① 生食用のカキを水洗いし、白ワインと水の合わせたもので軽く火を入れる。その後、冷水に入れ、水気を切っておく。
- ② ホウレンソウは色よくゆであげ、ミキサーで細かくしておく。
- ③ ②のホウレンソウと卵黄、生クリームをボールに入れ合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 耐熱容器に流し、90°C位のオーブンで45分(めやす)焼く。
- ⑤ 荒熱を取り、先のカキを盛りつけてできあがり。



## オーナーから一言

今回は冬野菜の王様「ホウレンソウ」です。栄養価が高い点では緑色野菜の代表格であることは、今さら言うまでもありません。年齢がばれてしましますが、私が子供の頃はアメリカのアニメ「ポパイ」があり、いつも元気の素は「ホウレンソウ」でした。

さて、先日、食育教育ということで、室根町の釘子小学校で「子どものための味覚教室」と題して、親子での料理教室を行いました。小学生に教えるのは初めてで、ちょっといつもとは違うのかな……と思いきや、子供たちの素直な姿勢にはとても感激しました。後日、子供たちから感想文をいただき、また感激いたしました。感想文はシェフの宝物にします。ありがとうございました。野菜嫌いの子供たちのために、シェフはこれからもがんばります。みなさんの学校や地域でも料理教室(食育教育)はいかがですか?シェフは喜んでおじゃまします!



原田良一さん(右)・信子さん(左)

レストラン あさひや  
オーナーシェフ  
はらだ りょういち  
原田 良一さん

昭和28年・一関市千厩町生まれ。原田さんは料理教室や研修会等で数多くの講師をし、食育支援、地場食材の新たな調理法の指導などにも精力的に取り組んでいます。また、西洋料理専門調理師、調理技能士、岩手県の青年卓越技能者にも認定されています。



## レストラン あさひや

- 営業時間 11:00 ~ 21:00  
ラストオーダー 20:30  
(ランチタイム 11:00 ~ 14:00)  
※日曜祝日はランチタイム休み
- 定休日 毎週月曜日  
※ただし祝日は営業
- TEL 0191-52-2325