

野木町地産地消メニュー



⑨大根と鮭の和風スープ



調理時間 30～35分

寒い季節は牛乳を飲むことがおっくうになるかもしれません。そんな時、牛乳を使ったスープ料理がおすすめです。

食材の旬 大根 秋～冬
にんじん 11～2月
じゃがいも
5月～6月 11月～12月

【材料】

大根	小 1/4 本
にんじん	小 1/3 本
じゃがいも	1個
玉ねぎ	1/2 個
生じゃけ	1切れ
塩	少々
バター	10g
小麦粉	大さじ1
水	200ml
だしの素	小さじ 1/2
牛乳	200ml
みそ	大さじ 1/2
グリーンピース	大さじ1

【作り方】

- ①大根とにんじんは乱切り、じゃが芋は 6 等分に切る。玉ねぎは薄切りにする。大根は 15 分下茹です。根とにんじんは乱切り、じゃが芋は 6 等分に切る。
- ② 鮭は塩をふり、少しおいて水気を取り、1 切れを3～4つにそぎ切りにする。
- ③ 厚めの鍋にバターを溶かし、鮭を両面焼き、取り出す。
- ④ ③の鍋に①の大根と玉ねぎを入れ炒める。小麦粉をふり入れ、さらに炒める。水とだしの素、にんじん、じゃが芋を加えてアクをとりながら、具がやわらかくなるまで煮て鮭を戻す。
- ⑤ ④に牛乳を加え、みそを溶き入れて、ひと煮立ちさせ火を止める。器に盛り、グリーンピースを散らす。

～ひとくちメモ～

大根は冬が旬です。甘味が増すこの時期におすすめレシピです。