

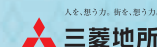
yummy! yamanashi!

美チャージ・プレート



第1週 8月22日(水)~8月28日(火)
11:30~14:00

主催：三菱地所株式会社、山梨県商工会連合会／協賛：ハーゲンダッツ ジャパン株式会社
後援：フード・アクション・ニッポン推進本部



トップシェフ達によるビタミンたっぷりのメニューを、ご家庭でも簡単に再現できるレシピにアレンジしてご紹介します!



山梨産桃の冷製パスタ パルマ産プロシュートと モロヘイヤ

甘いだけでない、さっぱりした酸味のある桃と生ハムの塩味が絶妙なコンビネーション。ふわっと広がる桃とミントの香りが涼を呼びます。暑い夏でもすっきり美味しく食べれる充実の味わい。

作り方ポイント

パスタは茹で上がったら、塩を加えた氷水にくぐらせ、しっかり水気を搾るのがおいしく仕上げるポイントです。

冷製パスタ、実は蕎麦文化を誇る日本で生まれたんですよ。蒸し暑い夏には特におすすめ。モロヘイヤは栄養価も高く、茹でただけでねばりも出て、いろいろな食材とよく合います。



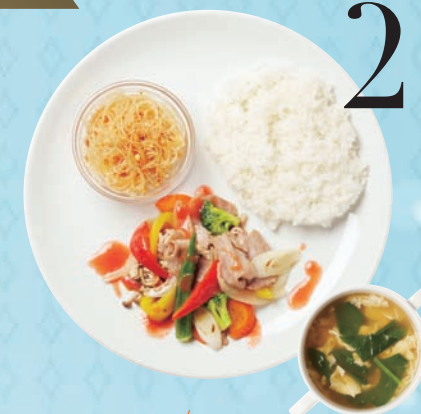
イル ギオットーネ
(東京ビルTOKIA 1F)
オーナーシェフ
笹島 保弘 氏

RECIPE

材料(4人分)
生パスタ…320g、桃…120g、モロヘイヤ…80g、プロシュート…120g、パルミジャーノパウダー…120g、牛乳…120g、ミント…12枚、レモン汁…20g、オリーブオイル…80g、塩…適量

作り方

- 1 桃を一口大にカットし、茹で上げたモロヘイヤと合わせ、レモン汁・オリーブオイル・塩で調味する。
- 2 茹で上げて急冷した生パスタを、牛乳とパルミジャーノパウダーで使ったソースで和え、オリーブオイル・塩で調味する。
- 3 お皿にパスタを盛り、上から桃・モロヘイヤ・プロシュート(一口大)を添える。仕上げにミントをちらして完成。



山梨の彩り夏野菜と 富士ヶ嶺ポークのすもも香り炒め 春雨とナッツのピリ辛サラダと卵スープ付き

カラフルな山梨の夏野菜はシャキッと、富士ヶ嶺ポークのバラ肉はふんわりと食べやすい食感。甘酸っぱいすももの香りをまとったさわやかな夏向き中華炒めです。繊維たっぷりの十六穀米も身体にうれしい。

作り方ポイント

夏野菜の食感や旨味、彩りを大事に保つため、さっと油通してシンプルに、そして素早く火を入れましょう。

富士ヶ嶺ポークはそれだけでもフルーティーでさっぱりとした味わいですが、最後にすももの香りをからめて野菜と共に炒め、さわやかに仕上げています。山梨の十六穀米入りご飯を添えて、ヘルシーさも追求しました。



四川豆花飯荘
(新丸ビル 6F)
料理長
遠藤 浄 氏

RECIPE

材料(4人分)
[材料A]：豚バラ肉…280g、玉ねぎ…80g、ブロッコリー…80g、オクラ…8本、しめじ…80g、長ねぎ…60g、赤パプリカ…40g、黄パプリカ…40g、ズッキーニ…80g、人参…60g、すももピューレ…400g、砂糖…40~60g [材料B(炒め汁)]：塩…15g、砂糖…10g、胡椒…少々、チキンパウダー…10g、日本酒…15g、お湯…180g

作り方

- 1 豚バラ肉、野菜を一口大にカットする。
- 2 炒め汁の材料を全て合わせる。そのうち一人前あたり30gを使う。
- 3 ①と②を炒め合わせて盛り付け。すもものピューレを火にかけてものをかけて完成。