



ふじのくに  
食の都 仕事人

## 地産地消 レシピ

### チンゲン菜の冷製スープロワイヤル



中国野菜の代表格、チンゲン菜は、ビタミン群、食物繊維を豊富に含んでいます。チンゲン菜を使って、フランス料理で「ロワイヤル」(写真左下)と呼ばれる洋風茶わん蒸しに、冷製スープ(写真右)をかけていただくユニークなメニューを、和風フレンチの店「杜のふう」総料理長の堤 浩二さんが紹介します。

■材料【4人分】(ロワイヤル) チンゲン菜の葉1/2把、昆布だし100cc、全卵 1 個、生クリーム30cc  
(スープ) チンゲン菜の茎 1 把・葉1/2把、長ネギ 1 本、タマネギ1/2個、ジャガイモ小1個、セロリ・ニンジン各少々、牛乳120cc、生クリーム60cc、バター適量、カレー粉・塩・コショウ少々

■作り方 所要時間:60分

①ロワイヤルの材料を全て合わせ、ミキサーにかけてから、こす。②①を容器に入れ、蒸し器で約8分蒸して固め、冷ます。③スープ材料の野菜(チンゲン菜は茎のみ)を厚めにスライスして鍋に入れ、バターで炒めてから、具が浸かるくらいの水を入れて火にかける。④野菜が柔らかくなったら残りのチンゲン菜の葉を加え、ミキサーにかける。⑤生クリーム、牛乳、カレー粉、塩、コショウで味を調え、冷ます。⑥スープをロワイヤルにかけて召し上がれ。

■栄養価 【1人分】エネルギー:195kcal タンパク質:4.1g 脂質:14.9g  
塩分:0.9g (栄養価計算:県東部健康福祉センター健康増進課)

### 仕事人紹介



堤 浩二さん

東京のレストランでフランス料理の修業を積んだ。フレンチのカテゴリーにとらわれない料理をコンセプトにし、地元産の野菜のほか、浜名湖産の魚介類、三ヶ日牛など地産地消を心がけている。野菜をふんだんに使った料理は女性に好評。

「杜のふう」

浜松市北区三ヶ日町津々崎367-1

☎053(524)1077