



ふじのくに
食の都 仕事人

地

産

地

消

レシピ

空心菜(エンツアイ)のカレー風味のクリームソース



(アレンジ例 鶏肉のソテー 空心菜のクリームソース添え)

空心菜は、磐田市近郊のきれいな水と空気、広い大地が育てた緑黄色野菜。茎はシャキシャキとした歯応えで、葉はややねばっとした食感が特徴。空心菜を使ったお料理を、「レストランハーモニー」の足立久幸さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

スマホをかざすと見られる
AR 動画の視聴方法は

料理写真を
写してね!



Aurasma
アプリ対応



YouTube

しずおか県民だより AR

検索

※ YouTube でもご覧になれます

■材料【4人分】

空心菜1/2束(約120g)、バター10g、生クリーム(動物性)50cc、カレー粉好みの量、塩・こしょう少々

■作り方 所要時間:10分

- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、空心菜を茎から入れて30秒ほどゆでたあと、長さ3cm程度の食べやすい大きさに切る。
- フライパンにバターを入れて熱し、空心菜をさっと炒める。
- 全体にバターがなじんだら火を止め、生クリームとお好みの量のカレー粉を入れる。
- 中火で全体がなじむように混ぜ、仕上げに塩・こしょうを振ったら出来上がり。

ポイント

- 空心菜をゆですぎないこと(①のポイント)
- 空心菜は、火を通した後変色しやすいので、調理後はできるだけ早めに食べると良いでしょう

アレンジ!

写真のように、鶏肉や豚肉のソテーや鮭のグリルなど、メインとなる肉・魚料理に添えてもおいしくいただけます。ご家庭でアレンジしてみてください。もちろん、そのまま食べてもGood!

栄養価
【1人分】

〈空心菜のクリームソースのみの栄養価です〉

エネルギー:80kcal タンパク質:1.1g 脂質:7.7g 塩分:0.4g
(栄養価計算:県賀茂健康福祉センター健康増進課)

仕事人
紹介



かいかん

東京會館や旧名鉄ホテルでフレンチの腕を振るい、1999年に地元に戻りレストランハーモニーをオープン。多種多様の野菜を使った料理は、素材本来の味を引き出したやさしい味わいだ。地元食材への思いはひとしおで、あらゆる形でその魅力を発信する。地産地消の仕事人が創り出す一皿から、笑顔のハーモニーが広がる。

「レストラン ハーモニー」

磐田市上新屋499-1

新造形創造館内

☎0538(21)1511

足立
あだち

久幸さん
ひさゆき