

# 旬食 野菜クッキング

千葉県産の旬の野菜をおいしくするレシピのご紹介です。

## さつまいもとキノコ 海老のクリーム煮



千葉県産旬の恵みを上手にを使って  
楽しくヘルシーな毎日を!!

レシピ出典：ふるさと料理ちばの味／協力：千葉県  
ウェブサイト「教えてちばの恵み」では  
"ちばの食材"を使ったレシピを多数掲載しています。

<http://www.pref.chiba.lg.jp/pbmgm/>

### 材料 (4人前)

- ・さつまいも ..... 125g (約2/3本)
- ・エビ(ブラックタイガー) ..... 8本
- ・玉ねぎ ..... 1/2個
- ・牛乳 ..... 100ml
- ・チキンスープ ..... 50ml
- ・生クリーム ..... 50ml
- ・ぶなしめじ ..... 25g
- ・椎茸 ..... 25g
- ・万能ねぎ ..... 20g
- ・小麦粉 ..... 12g (大さじ1と1/2)
- ・バター ..... 13g (大さじ1)
- ・パルメザンチーズ ..... 20g
- ・塩 こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm角の拍子切りにして、水にさらす。玉ねぎは1cm角に切る。キノコ類は湯がいておき、エビは背わたをとり、軽く湯がいておく。
- ② 鍋にバターを大さじ1杯溶かし、玉ねぎを透き通るまで炒めたら、小麦粉を大さじ1杯半振り入れ、軽く炒めて粉気を取る。
- ③ 軽く温めた牛乳とチキンスープを加え、中火で8分煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 生クリーム、キノコ、さつまいもを加えて約10分煮込んだら、更にエビを加えて軽く煮込む。
- ⑤ 仕上げにパルメザンチーズとみじん切りにした万能ねぎを加えて出来上がり。

## 今年もスイーツフェアが開催されます!

ちばの"おいしい"がギュッとつまったスイーツフェア、今年は「さつまいも」と「お米」のコラボに注目!

皆さんは「お米のスイーツ」と聞いて、何を思い浮かべますか? 古くはお団子など和菓子の材料として、コメを粉末にした「上新粉」が使われていました。

現在では上新粉よりも更に細かい粉末にすることで、小麦粉のようにケーキやパンでも米粉を使うことができるようになっています。

この米粉を使ったスイーツを堪能できるのが「千葉のスイーツフェア」。今回はなんとと言っても"さつまいも"とのコラボレーションが特徴です。さつまいもと米粉、千葉の"おいしい"がギュッとつまったスイーツフェア、是非お近くの参加店をご利用ください。

概要: フェア参加店舗にて、さつまいも又は米粉を使ったスイーツを販売します。お店によっては、どちらか一方の食材のみを使った商品の場合もあります。あらかじめ、ご了承ください。

期間: 平成25年11月(予定)

※画像はイメージです。



詳細は10月下旬に、ちばのおいしい食材情報ポータルサイト「教えてちばの恵み」に掲載予定です。

ちばの食材のことなら、ココにアクセス!

教えてちばの恵み 検索