

KITCHEN はた屋



寒い日はやっぱり温かいシチュー！

牡蠣とキノコの旨味を味わってください

「エストラゴン」は料理の味が劇的に変わるスパイスなので、魔法の竜と呼ばれているそうです。

#21 牡蠣とキノコのシチュー エストラゴン風味



〈材料〉	シーフードミックス	約 300 ㌘	
	牡蠣	4~5 個	
	舞茸	100 ㌘	
	しめじ	100 ㌘	お好みで ニンジンを入 れてもOK
	玉ねぎ	半分	
	にんにく	1 かけら	
	乾燥エストラゴン	小さじ半分程度	
	*「タラゴン」という名前で売られているかも		
〈ソース〉	牛乳	2 カップ	
	塩胡椒	適量	
	薄力粉	大さじ2	
	バター	40 ㌘	
	サラダ油	少々	

〈手順〉

- ① フライパンでスライスした玉ねぎとみじん切りしたニンニクとシーフードミックスをサラダ油で炒める。
- ② しんなりしてきたらバターを入れ少し炒めて薄力粉を加え粉っぽさがなくなるまで弱火で炒める。
- ③ 牛乳を少しずつ加え煮立ったらキノコ、牡蠣、エストラゴン小さじ半分程度入れて混ぜながらとろみがつくまで 2~3 分牡蠣に火が通れば出来上がり。お好みで塩胡椒で味を調える。



薄力粉の粉っぽさを弱火で焦げない様に注意して飛ばして下さい

*きょうと教組 HP の  を  ! 今までのレシピが見られます!!