

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

レシピ12

カボチャと帆立貝の バニラ風味



だしを使わずホタテと
カボチャのうまみだけで……。
バニラが甘さを引き立てます。

材 料 (4 人分)

カボチャ 1/2個
帆立貝柱(生食用) 8個
無塩バター 大さじ2

バニラビーンズ 2本
水 適宜
塩 少々

作り方

- 1 カボチャは皮のまま、食べやすい一口大の大きさに切り、面取りをする。
- 2 鍋にカボチャを入れ、無塩バターを細かく分けて散らし、少量の水とバニラビーンズを加える。フタをして火にかけ、蒸し焼きにする。
- 3 2の途中で水を足して、カボチャに火を通す。やわらかくなったら火を止め、よく冷やす。
- 4 帆立貝柱は網焼きに。塩で調味しておき、よく冷やす。
- 5 3と4を冷ました時に出的煮汁を混ぜ合わせ、ソースにする。
- 6 3と4を皿に盛り、5のソースを回しかけ、E.V. オリーブ油をたらす。

【カボチャ】

カボチャに含まれるビタミンEはシミやシワをできにくくしたり、更年期症状の緩和、冷え症の解消などに効果があるといわれています。カロテンやビタミンCには抗酸化作用があり、がん細胞の発生を防ぐといわれています。

また、免疫力をつけ、細菌やウイルスから身を守る働きもあり、風邪予防にも効果があります。そのほかにも、食物繊維や塩分を排泄し、高血圧を予防するカリウムなどもバランスよく含まれています。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)