



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol. 16

とうもろこしの芯と一緒に煮だし、うま味を取り出す

## とうもろこしの塩麹豆乳スープ

材料(2人分) .....

とうもろこし…1/2 本、玉ねぎ…1/4 玉、干し椎茸…2 個、ベーコン…20g、水…200ml、  
豆乳…150ml、塩麹…小さじ 2、オリーブオイル…小さじ 1、塩…少々、黒胡椒…少々  
※とうもろこしは半分に切り、断面を下にまな板の上に立て上から包丁でこそげる。

作り方 .....



① 干し椎茸は水 200ml で戻す(戻し汁は後で使用)、とうもろこしは実を外す(※)、玉ねぎ、ベーコン、戻した干し椎茸を 1 cm 角に切る



② 鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、ベーコン、塩ひとつまみを入れて弱火で炒め、玉ねぎが透き通ってきたら、とうもろこしと干し椎茸を加え炒める



③ ②に椎茸の戻し汁、塩麹、とうもろこしの芯を入れ蓋をして 10 分煮込む。  
④ 芯を取り出し豆乳を加えひと煮立ちさせ、塩で味を調え器に入れ黒胡椒を振る

素材のうま味で具たくさんスープ

夏が旬のとうもろこしは、炭水化物をはじめ、たんぱく質、リン、ビタミンB群が豊富です。そのまま茹でて食べるのもいいですが、芯と一緒に煮込んでスープにすると甘さが際立ちます。今回は、ベーコンや塩麹、干し椎茸の香りとうま味を加えて具たくさんに、冷房で冷えた身体に優しいスープです。

## ちょっと 美味しい話

Ya! 農園 屋納さん

当農園では、とうもろこしの種を3月からまき始め、5月末から10月にかけて数千本を出荷しています。虫がつきやすいため注意が必要で、成長してからも強風で倒れないよう杭で固定して育てています。最近はいろんな品種がありますが、黄粒と白粒の混合種がとてもおいしくおすすめです。シンプルに焼きとうもろこしか、薄皮を残して電子レンジでチンすると手軽に美味しく食べられます。ほかにも季節によって数十種類の野菜や果物を作っていて、カラフルで珍しい品種に挑戦しています。「あすかてくるで」にお越しの際は、ぜひそんな多彩な青果にも注目してほしいですね。



ビュッフェレストラン奥河内に8月からこのメニューが登場します  
☎奥河内くろまろの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼

