

栃木県版

クラムチャウダー



材料 2～3人 所要時間…約30分

約500円！！

- ・さといも…2個 ・牛乳…200ml
- ・かんぴょう…10g ☆水…150ml
- ・ニラ…10g ☆コンソメ…小さじ3分の1
- ・玉ねぎ…4ぶんの1 ☆薄力粉…大さじ1
- ・あさり（水煮）…60g ・
- ・バター…10g
- ・塩…少々 ・こしょう…少々 ☆は一緒に加える

準備

- ・さといもの皮をむいた後、一口サイズに切って塩もみし、ぬめりをとる。
- ・水洗いしたかんぴょうを塩でもんだ後、水洗いし、お湯で煮る。
- ・水気をとる。

作り方

1. 玉ねぎを 1cm の角切りにする。かんぴょうは食べやすいサイズにカットする。
2. あさり缶は身と汁に分ける。
3. 鍋にバターを入れて熱し、半分ほど溶けたら玉ねぎを加えて透明になるまで炒める。その後、☆とあさりの缶汁を加えて混ぜ、さといも、かんぴょうを加えて、さといもが柔らかくなるまで煮る。
4. あさりの身、ニラ、牛乳、塩・こしょうを加え、温まるまで混ぜながら 2～3 分煮る。
5. 器に入れて完成！



この料理にした理由や工夫した点

・ クラムチャウダーは野菜や貝が多く、バランスよく栄養が取れる料理です。そこで、栃木県の特産野菜や本州生産 1 位の牛乳を使って栃木丸ごと味わっていただける料理を作りたいと考えました。

・ 今回はクラムチャウダーで一般的に使われるジャガイモの代わりにさといもを使用し、とろみをつけました。味もまろやかになり食べやすくなりました。

・ かんぴょうやニラはよく栃木県の学校の味噌汁で使われるのですが、現代版にアレンジするために洋風の料理に加えてみました。

・ かんぴょうやニラも洋風なアレンジに合うことがわかりました。栃木県の人たちは懐かしく、他県の人にとっては栃木県の特産品を感じてもらえるようにという思いで開発しました。