

HATAKE AOYAMA  
取締役総料理長  
神保佳永  
じんぼよしなが



2010年6月、東京南青山にHATAKE AOYAMAを開店。“野菜の魔術師”として野菜本来が持つ旬の旨みを最大限に引き出した料理やレシピが持ち味。また現在は近隣の小学校で食育シェフとして子どもたちに食の大切さを教えるなど、幅広く活躍。

# 手軽でアツアツ 冬野菜の ポツリートミスト



1 野菜をそれぞれ下処理する(水洗い、皮を剥くなど)。



2 鍋を用意し野菜と水を入れ、しょうがとローリエ、そして塩を加えふたをして中火にかける。



3 軽く沸騰してきたら弱火にし、ふたをしたまま火が入るまで煮る。仕上げにもう一度塩こしょうで味を調べ、食べる直前にオリーブオイルをかけて、お好みでマスタードを添えて完成。

## 材料 (2人前)

- ◆大根……幅2cmに切った輪切り2個
- ◆人参……1/2本
- ◆ジャガイモ……1個
- ◆キャベツ……1/5個
- ◆しょうがスライス……(幅2mm) 1枚
- ◆ネギ……1本
- ◆玉ねぎ……1/2個
- ◆塩・黒こしょう……少々
- ◆オリーブオイル……大さじ2
- ◆ローリエ(月桂樹)……1枚
- ◆水……野菜が浸る程度
- ◆マスタード……適量

## ADVICE

ポツリートミストはイタリアの郷土料理で、本来は牛、豚、鳥など3種類程度のお肉も入っています。今回は精進ですので“野菜のおでん”といったところでしょうか。

ポイントは煮る時にけっしてボコボコと沸騰させないこと! あくが出るのと、野菜が煮崩れしてしまうからです。

冬の野菜たちは寒さから身を守るために、自分の身体の中に十分に栄養分を蓄えています。そんな冬野菜たちの元気をひとつの鍋に閉じ込めた冬のイタリア料理をお楽しみください。



調理時間  
20分