

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。

春野菜の甘味を味わう ミネストローネ

調理時間
45分

材料 (4人分)

- ◆春キャベツ……………1/4個
- ◆アスパラガス……………2本
- ◆新たまねぎ……………1/2個
- ◆人参……………1/4個
- ◆たけのこ……………1/2個
- ◆トマト(皮付き)……………1個
- ◆かぶ……………1個
- ◆新じゃがいも……………1個
- ◆ホールトマト……………200g
- ◆オリーブオイル……………大さじ3
- ◆水……………1ℓ
- ◆塩こしょう……………少々
- ◆イタリアンパセリ……………適量
- ◆スパゲッティ……………5本

ADVICE

今回のポイントは2つ、「野菜の大きさをそろえること」と「炒める順番」です。火が通りにくい野菜は小さく切ってしまいがちですが、どの野菜も大きさを均一に、火を通す時間で調節することで甘みが均等に出来ます。蓋をしてじっくりと、野菜から出る水分で蒸し炒めをすることにより、野菜のうまみがスープに移り、一層おいしくなります。春の息吹を最大限に引き出した調理法でシンプルに美味しくいただきます。



1 野菜類を1cm角の大きさに切り揃えて下準備します。



2 鍋にオリーブオイルをひき、たまねぎ・人参・ジャガイモを5分、たけのこ・アスパラ・キャベツを加えて3分、さらにかぶ・トマトを加え、蓋をして中火で「蒸し炒め」します。



3 火が通ったらホールトマトを加えさっと炒めます。水を加えてひと煮たちさせたらアクをすくい、スパゲッティを手で短く折りながら加え、15分ほど煮て、塩こしょうで味をととのえて完成。イタリアンパセリとオリーブオイルをかけると風味もアップ。



写真：カイトスタジオ