

冬の
1月号

クリンスイ旬のレシピ

～彩り野菜の簡単スチーム～

和食の定番レシピから、ちょっとひと工夫のアレンジ・レシピ、季節の行事にちなんだおもてなし料理 etc...。お料理のおいしさをグンと引き立てるクリンスイのアルカリ水と旬の食材を使った簡単レシピを毎月お届けしています。今月は、雑誌などで今話題のイケメンシェフ、高田晶俊さんにオーガニック野菜をたっぷり使った、おしゃれな一皿を作っていただきました！



高田晶俊さん



蒸し料理は食材のうまみ、栄養分を逃しません。今回はバターと塩こしょうだけで作る、甘みのある色鮮やかな温野菜をご紹介します。季節の美味しい野菜と素材の味を引き出すクリンスイがあれば、あっという間にワインにもぴったりのおしゃれな一品のでき上がり！

■材 料 (4人分)

三浦大根：1本
ブロッコリー：1/2株
かぶ：1株
有機人参：1本
ホワイトアスパラ：5本
カラーピーマン：3色
キャベツ：半分
ズッキーニ：1本
プチトマト：5個
(野菜は上記以外でもなんでもOK！)
オリーブオイル：適量
サー・インテグラレ・フィーノ(あら塩ならOK)：適量
無塩バター：適量
ブラックペッパー：適量
クリンスイの水：300cc

■作り方



1、材料を食べやすい大きさに切り、鍋に入れる。野菜は冷蔵庫の残りものでOK！



2、クリンスイの水を加え、塩、胡椒、バターを入れ、ふたをして3分程強火で蒸し煮にする。



3、パプリカとトマトを入れ、ふたをして3分程蒸す。(パプリカとトマトは火を通しすぎると色合いが悪くなります)



4、野菜をお皿に彩りよく盛り合わせる。



5、鍋に残ったスープに塩とオリーブオイルを加えて味を整え、4の野菜にかけ、ブラックペッパーを軽く振ります。



6、でき上がり！



達人のワンポイントアドバイス

達人からのアドバイス

クリンスイの水と自然塩で素材の旨味を引き出す

野菜本来の甘みを引き出すのは水と塩です。これが野菜をおいしくいただく基本。おいしいクリンスイの水と、できれば自然塩を使うなど塩にもこだわると野菜がひと味違いますよ。また、バターは無塩のものを使うことで、野菜の自然な甘みがより引き立ちます。びっくりするほど簡単なレシピですが、ぜひご家庭で試してください。シンプルな味付けで野菜本来のおいしさに驚くと思います。

