



食の都 仕事人

地産地消 レシピ

ハニーキャロットとソーセージとりんごのホットサラダ



静岡県西部で生産が盛んなハニーキャロットは、4～5月の一ヶ月ほどの間に収穫されます。ニンジン特有のくせが少なく、甘く柔らかいので、ジュースにしたり生で食べてもおいしくいただけます。砂地栽培により色鮮やかで肌つやも良く、見た目が美しいことも特徴の一つ。ハニーキャロットを使ったお料理を「カフェ・レストラン ジュー・ド・ポム 鷹匠」のオーナーシェフ原口一美さんに作っていただきました。

栄養価 【1人分】 エネルギー:426kcal タンパク質:11.0g 脂質:31.1g 塩分:2.0g(栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

■材料【1人分】

ハニーキャロット1本(約150g)、ソーセージ3本(約70g)、りんご(1/4個・約70g)、オリーブオイル小さじ1、バター大さじ1、塩・こしょう・ガーリックパウダー各少々、白ワイン・レモン果汁各適量

■作り方 所要時間:10分

- ①ハニーキャロットの皮をむき、長さ5～6cmの千切りにする。
- ②りんごは皮つきのまま、5mm程度の薄切りにする。
- ③ソーセージを1cm程度の斜め切りにする。
- ④フライパンにオリーブオイルとバターを入れて熱し、ハニーキャロットを入れて強火で炒める。
- ⑤ハニーキャロットに油がなじんだら、ソーセージを加えてさらに炒め、塩・こしょう・ガーリックパウダーを振る。
- ⑥ハニーキャロットがしんなりしてきたら最後にりんごを加え、白ワインとレモン果汁を入れて味を整える。りんごの食感が残る程度にさっと炒めたら出来上がり。(④～⑥で炒める時間は5分程度) ※お好みで、イタリアンパセリをかけてもおいしくいただけます。

作り方動画公開中!

(Aurasma アプリ対応)

詳しくは表紙をご覧ください。

料理写真を
写してね!



YouTube

仕事人
紹介



原口
はらくち

一美さん
かずみ

旧相良町出身。調理師専門学校で洋食を学んだ後、静岡市内のフレンチレストランで修業を積む。1986年旧相良町に戻り、ジュー・ド・ポムをオープン。30年前から、地元の素材をふんだんに使った「地産地消」のフレンチを提供する。自家製パンや自家焙煎のコーヒー、ソース作りなど一つ一つにこだわる料理人。今年4月、静岡市内に2号店をオープン。

ジュー・ド・ポム
「JEU DE PAUME TAKAJO」

静岡市葵区鷹匠2-10-7

パサージュ鷹匠1F

☎054(255)1260