



ふじのくに  
食の都 仕事人

地産地消  
レシピ

きよしまる  
京丸ミニちんげんのチーズグラタン



京丸ミニちんげんは、水耕栽培で生産し早取りしたチンゲン菜です。大きさは15センチ前後と一般的なチンゲン菜よりも小さく、形の美しさから「魅せる野菜」としても重宝されています。京丸ミニちんげんを使ったグラタンを「フランス料理 タルタル」の山口一樹さんに作っていただきました。

作り方動画公開中!

スマホをかざすと見られる  
AR 動画の視聴方法は

料理写真を  
写してね!



Aurasma  
アプリ対応



YouTube

しずおか県民だより AR

検索

で確認して下さい ※ YouTube でもご覧いただけます

■材料【1人分(直径12cm位の皿)】 京丸ミニちんげん3把、ゆでたマカロニ25g、生クリーム(乳脂肪分35%)100cc、溶けるシュレッダーチーズ28g、パン粉・塩・バター適量

■作り方 所要時間:20分程度(マカロニゆで時間含む)

①鍋に湯を沸かして塩をひとつまみ入れ、京丸ミニちんげんをさっとゆでて冷水にとる。②①をペーパータオルで包み、十分に水気をとる。③グラタン皿にバターを薄く塗っておき、ゆでたマカロニとミニちんげんを並べる。④鍋に生クリームを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。⑤④にチーズ20gを入れ、チーズが溶けてとろみが出るまで泡立て器でよく混ぜる。※お好みで塩少々を加える ⑥③に⑤のソースをかけて、残りのチーズ8gとパン粉をのせ、予熱しておいたオーブントースターで、こんがりと色が付くまで(5分程度)焼いたら出来上がり。

ポイント

作り方  
② 水気をしっかりととり、水っぽくならないようにしましょう。

作り方  
③ 京丸ミニちんげんは、切らずにまるめるようにして入れると見た目もGOOD!

アレンジ!

Good!  
ミニちんげんの他に、お好みの野菜や肉、きのこなどを入れてもよく合います。

栄養価  
【1人分】 エネルギー:608kcal タンパク質:11.0g 脂質:54.6g  
塩分:2.1g (栄養価計算:県富士健康福祉センター医療健康課)

仕事人  
紹介



山口  
やまぐち

一樹さん  
かずき

西洋料理店で修業を積み、1970年に「タルタル」を開業。45年間、地元客を中心に愛され続けている。長年のキャリアにより培われた目で素材を見極め、その素材を最大限に引き立てること、そして旬のおいしさを大切にする。伝統や形に固執せず、自由な発想から生まれる料理は、何度訪れてもうれしい驚きを与えてくれる。

フランス料理 タルタル

はやうま  
浜松市中区早馬町3-8

☎053(453)7334