

11/22(金)

## 牡蠣チャウダー (今道 康弘さん)

(材料2人分)

牡蠣：6個  
片栗粉：大さじ2  
たまねぎ：30g  
A にんじん：30g  
生椎茸：30g  
白かぶ：30g  
ブロッコリー：30g  
山芋：60g  
E.V.オリーブ油：20g  
牛乳：300ml  
コンソメ：適量  
(仕上げ)  
ゆずの皮：少々

- ① Aは1cm角に切る。ブロッコリーは一口大に切る。山芋は皮をむく。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①のAを入れて炒める。
- ③ ②に牛乳を加えて野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ④ ボウルに牡蠣と片栗粉を入れて、手で軽くもみ、牡蠣の汚れを取って、やさしく水洗いし、キッチンペーパーで水気をふき取る。
- ⑤ ③に④の牡蠣と①のブロッコリーを入れてさらに煮る。
- ⑥ ①の山芋をすりおろして、⑤に流し入れ、コンソメで味を調える。
- ⑦ ⑥にやさしいとろみがついたら、火を止める直前にゆずの皮をすりおろして入れ、器に盛る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でご覧いただけます。