

## ●三島馬鈴薯と桜えびのミルク煮●

静岡県 神尾 かほりさん

### ●材料：2人分

・三島馬鈴薯（メークイン）	300g
・牛乳	150cc
・干し桜えび（静岡県産）	2g
・小口ネギ（飾り用）	適量
・砂糖	小さじ1/2
・塩	一つまみ程度
・醤油	小さじ1

### ▶下処理&冷凍方法

- ①ジャガイモの皮をむき食べやすい大きさに切り、レンジで600w約3分30秒加熱してジャガイモを柔らかくして、粗熱をとり冷ます。
- ②保存容器に牛乳、干し桜えび、砂糖、塩、しょう油を加え混ぜ①を加え蓋をして冷凍する。

### ▶作り方：

- ①凍ったまま容器の蓋を外し、ラップをふんわりとかけて、電子レンジ600wで約3分加熱して煮崩れしないように優しく混ぜる。
- ②更に600wで約2～3分加熱して、全体が溶けて熱が加わり加熱された状態になれば完成
- ③お皿に盛り小口ネギがあれば飾り完成

### ▶ポイント：

- ・ジャガイモを先に加熱してから冷凍する事により、食感を損ねないで美味しく冷凍できます。ジャガイモを沢山加熱して余った時にも応用できるメニューです。
- ・電子レンジ加熱の時間はご家庭の調理器具により異なりますので、調節してください。

静岡の食材といえば桜えび。冷凍する事により、旨味がじわじわと食材にしみ出ます。さらにGI取得をしている三島馬鈴薯と酪農の里、函南町丹那の丹那牛乳、地元の3つの食材を使用しました。冷凍で桜えびの旨味、じゃがいもの食感、牛乳の保存法が広がるメリット沢山のレシピです。



### ★受講のきっかけ

農家をしていて沢山収穫出来る野菜を冷凍していました。もっと本格的な冷凍の知識を学びたいと考えて、この資格を知り受講しました。

### ★受講後

直売所で野菜販売をしている時にお客様に冷凍法やその調理法をお伝えすることが出来るようになり、売上アップに繋がりました。

また今年の3月から料理教室を開催しており、この度日本野菜ソムリエ協会 認定料理教室として認定されました。今後は、その料理教室でも、冷凍調理をお伝えしたいと思っております。

