

海老と春野菜のエチューベ



蒸し野菜のやさしい味の奥に広がるスパイス&ハーブの香り。
シンプルな調理法だからこそ、香りが生きてきます！

🍷 材料 (20人分)

海老…130g
たけのこ(下ゆでしたもの)…200g
かぶ…200g
ヤングコーン…90g
ミニキャロット、れんこん…各100g
菜の花、グリーンアスパラガス…各100g
赤・黄パプリカ…各85g
マッシュルーム…100g
にんにく…20g

A
白ワイン…80ml
レモン果汁…60ml
水…200ml

B
GABAN® コリアンダーホール…7g
GABAN® タイムホール…1.6g
GABAN® ベイリーブスホール…1枚

GABAN® オリーブオイルEXバージン…80ml
GABAN® レーズン…50g
塩…少々
GABAN® ブラックペッパー荒挽…少々

🍲 レシピ (所要時間: 60分)

- ① 海老は背ワタを取り除き、尾を残して殻をむく。
- ② 野菜はそれぞれ大きめに切り、菜の花、アスパラガス、れんこんは下ゆでしておく。
- ③ 鍋にオリーブオイル、半分に切ったにんにくを入れて弱火にかけ、きつね色になるまで炒める。
- ④ ③にミニキャロット、れんこん、かぶ、たけのこ、ヤングコーン、パプリカ、マッシュルームの順に加え、弱火で炒める。
- ⑤ ④にA、Bを加え、蓋をして野菜に半分ほど火が通ったら取り出す。
- ⑥ ⑤に海老、アスパラ、菜の花を入れ、煮汁を半量まで煮詰め、取り出した野菜、レーズンを入れて混ぜ、塩・ブラックペッパーで味を調える。