



岡山の魚を
食べよう!



カキの塩味が野菜の甘みを引き立てる!

牡蠣のミルクスープ

詳しくはこちら



乳



食材中の
8大アレルゲン

okayama ebooks

材料(4人分) & 作り方

45分
程度

調理時間



むき身

- ・カキ(むき身)…………… 200g程度
- ・にんじん…………… 50g
- ・セロリ…………… 1/2本
- ・白ねぎ…………… 1本
- ・ゆり根…………… 1個
- ・ぶなしめじ…………… 1株
- ・ブロッコリー…………… 50g
- ・こしょう…………… 少々
- ・水…………… 300ml
- ・牛乳…………… 300ml
- ・塩…………… 小さじ1/2
- ・オリーブ油…………… 大さじ1
- ・バター…………… 15g
- ・片栗粉…………… 適量

下準備/にんじんとセロリは1cmのさいの目切り、しめじと白ねぎは1cmのざく切りに、ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
ゆり根は1枚ずつほぐし、よく洗う。

- 1 カキを冷水でよく洗ってキッチンペーパーで優しく押さえて水気をしっかり取り、片栗粉を薄くまぶして余分な粉を落としておく。
- 2 たっぷりの湯で片栗粉が透き通る程度にカキをゆでてバットに上げる。
- 3 別の鍋にオリーブ油を入れて熱し、にんじん、セロリ、白ねぎを入れて弱火でじっくり炒める。
- 4 白ねぎがしんなりしたら、しめじとゆり根を加え、塩と水50mlを入れて蓋をして7~8分蒸し煮する。
- 5 にんじんが鮮やかになったら、残りの水を加えて中火にし、ひと煮立ちさせる。
- 6 ブロッコリーとカキを加えて3分程煮立たせたら、牛乳を加えて温める。※沸騰させないよう注意
- 7 味を見て塩・こしょうで調え、仕上げにバターを溶かし、器に盛り付ける。



POINT

カキは片栗粉をまぶして下ゆですると縮みにくくなります。仕上げで火を通すので、下ゆでは控えめに。

