



Brodo vegetale fatto in casa

自家製野菜ブイヨンの素 (調理例/スープスパゲッティ)



【材料】10人前

(出来上がり大さじ2杯が1人前)

セロリ	1本 (茎と葉全部)
たまねぎ	中1個 (100g程度)
にんじん	小1本 (100g程度)
※塩漬けケッパー	30粒
または野菜全体量の1.5%の塩	
※アサクラ EVO	大さじ2

※印はアサクラアイテム

YouTube/アサクラ CHANNEL VOL. 96 ライブクッキングより

【野菜だしの作り方】

- 1) セロリは茎も葉もよく洗って茎は直角にごく薄いスライス、葉は千切りにする
- 2) にんじんもよく洗って皮ごと極薄いいちょう切りにする
- 3) 玉ねぎは縦に2等分にしてからさらに4等分にして繊維に直角に極薄くスライスする
- 4) 鍋にセロリ、にんじん、玉ねぎを入れ、塩漬けケッパーもそのまま入れ、EVOを加えて火をつける
- 5) 中火と弱火の間ぐらいで木べらでじっくり炒める
- 6) 途中炒める音が強くなったら火を弱め、炒める音をよく聞いて火を弱めながら焦がさないようにじっくり炒める
- 7) 10~15分程根気よく炒めて水分がもう蒸発しない位に乾いた状態になったら野菜それぞれの味をみて旨みがしっかり出たかを確認する
- 8) 炒め終わり粗熱が抜けてからフードプロセッサで2回に分け粉碎する (細かくしすぎない程度)

(保存方法)

- ・ジップロックに入れ平らにならして空気を抜いてから冷凍庫
- ・1回分使いきり量をガラス瓶に入れ冷凍庫
- ・製氷容器に入れ冷凍庫 いずれも1~2か月以内に使い切る

【自家製野菜ブイヨンでスープスパゲッティの作り方/1人前】

材料/野菜ブイヨンの素・大さじ2、水250ml、スパゲッティ30本程度
コンチェントラートデルマーレ少々、
お好みでパルミジャーノレッジャーノチーズおろしたもの
作り方/

- ①鍋に野菜だし大さじ2、水を入れ沸騰させる
- ②スパゲッティを2cmほどの長さに折りながら鍋に入れて蓋をして10分煮る (ふつふつ程度の温度)
- ③スパゲッティがアルデンテに火が通ったらコンチェント少々で味を調べて皿に盛る
- ④お好みでパルミジャーノレッジャーノを添えていただく

※自家製野菜ブイヨンの素はカレーのベース、チャーハン (写真右)、パスタソース、リゾットなど無限に利用可能

