

荻窪病院レシピ

杉並野菜デーより

「ほうれん草と長ねぎのグラタン」

<材料 4人分>

A. グラタンの具

- ほうれん草 約 150g (約 1~2/3 束)
- 長ねぎ 約 80g (約 1/2 本)
- ベーコン 20g
- ジャがいも 約 600g (中 4 個)
塩、胡椒 適量
牛乳 小さじ 2 杯
(マッシュポテトの時に使用)

B. ベシャメルソースの材料

- 小麦粉 (薄力粉) 20g
- バター 20g
- 牛乳 250cc
- 塩 3g (小さじ 1 杯)
- チキンコンソメ 3g (小さじ 1 杯)

C. 焼くときにふりかけるもの

- 粉チーズ 2g
- パン粉 2g

当院では5月より第2、第4水曜日に、レストラン「ブルーム」にて杉並区で収穫された野菜をつかった小鉢を提供させていただいております。

今回は冬の野菜を使用した「ほうれん草と長ねぎのグラタン」を紹介いたします。

長ねぎは硫化アリルが多く含まれる食材の一つです。硫化アリルのなかのアリシンはビタミンB1と一緒に摂るとビタミンB1の効果を長持ちさせるよう働きかけるので、ビタミンB1の効能の一つ、疲労回復に有効です。

長ねぎは今では一年中売られていますが、晩秋から春にかけて甘味がでておいしくなるので、この時期が旬と言われています。

冬はインフルエンザや風邪など体調を崩しやすい時期でもあります。日ごろの疲労回復に、ビタミンB1が多く含まれる食材(豚肉等)に長ねぎを加えて食べてみてはいかがでしょうか？

<作り方>



1.材料を準備する



2.マッシュポテトを作る

じゃがいもはつぶしやすい大きさに切り茹でる
(電子レンジでも自ら鍋で茹でてでも構いません)

じゃがいもに火が通ったらつぶして、塩、胡椒、牛乳を入れる

※マッシュポテトにせず、じゃがいもを5mm厚に切って茹でただけでも構いません



3.ベシャメルソースを作る

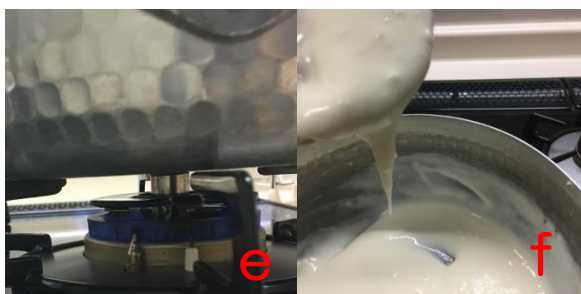
鍋にバターを入れて弱火 (e くらいの加減) で溶かし、溶けたら小麦粉を入れて炒める

写真bのようになんとかまとまってきたら牛乳をすこしずつ入れていく (c くらい)



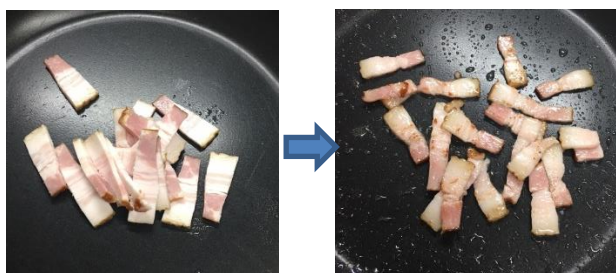
※牛乳を一度にたくさんいれると玉になりやすくなりますのですこしずついれるとうまくいきやすいです

dのようにまとまったら牛乳を継ぎ足していき、分量分牛乳をいれきる



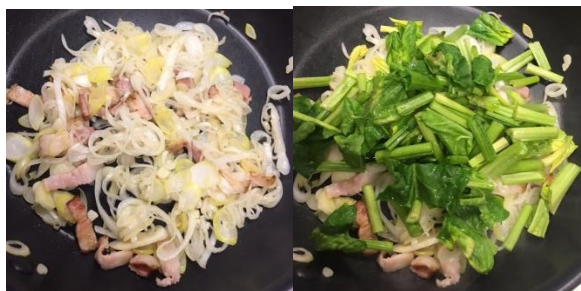
fのような形状になればベシャメルソースの出来上がり (bからfの状態になるまで20分ほどかかりました 火の加減はeのような弱火です)

塩とチキンコンソメを入れる



4.ベーコンを短冊に切り、フライパンに入れ、弱火から中火で炒める

(ベーコンから脂が出てくるのでその脂で炒める)



5.4に斜め切り（小口切でも構いません）にした長ねぎを入れ、長ねぎがしんなりするまで炒める

6.5に3cm位の長さに切ったほうれん草を入れて炒める



7.ほうれん草がしんなりしてきたら、3のベシャメルソースの中に入れる



8.器に2を入れ、その上に7をかける



9.8にパン粉、粉チーズをかけ、230℃のオーブンで約7分焼いて出来上がり