

おいしいアメリカ
旬
の食材

堀池美由紀

ロンドン、ニューヨークでの料理修行で見つけた食材を、おすすめのリシピと一緒に紹介していきます。日本ではあまり見かけない食材も登場しますから、楽しみにしててくださいね。



堀池美由紀
 コルドンブルーロンドン校にて、フランス料理・製菓を学んだ後、コンラン卿プロデュース・レストラン

「オルリー」で研修。「おいしく簡単でおしゃれな家庭料理」を motto に活動中。問い合わせは madamfigo@aol.com まで。

6月の食材
クレソン
Watercress



みずみずしく独特の辛味と苦味のあるクレソン。クレソンの旬は春から夏にかけてです。日本のスーパーでは情けないほどわずかな量で売られています。アメリカは別。たっぷりとした量と、一年を通して安定した価格のクレソンは、添え野菜にするのがもつたいないほど。堂々とした一品になりうる野菜です。

ポイント

葉の緑が濃く綺麗で、全体的にみずみずしいものを選びます。きれいな水を入れたコップにさし、冷蔵庫に入れて毎日水を替えるようにすれば4〜5日は持ちますが、なるべく早くうちに食べ切るようにします。

ちょっとうんちく

クレソンはアブラナ科の多年草で、その起源はヨーロッパ、中央アジアです。とても生命力が強く、現在では世界中で自生しています。栄養素としてはビタミン、ミネラルが豊富で、カロチン、鉄分、葉酸、カルシウムは、野菜の中でも上位に入るほど含まれています。



クレソンと豆の豆乳スープ

クレソンと豆の缶詰をフードプロセッサーにかけるだけのお手軽スープです。豆と豆乳、野菜が入っているので栄養もたっぷり。食欲がない朝に冷やしてどうぞ。

材料：3〜4人分

- クレソン 1束
- 水 1/2カップ
- コンソメ（顆粒） 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 豆乳 1カップ
- 白インゲン豆（Canellini, Navy, Great Northern Beansなど、好みのもの） 1缶

作り方：

- ① 小鍋に水1/2カップとコンソメ、塩、こしょうを入れて煮溶かす。
- ② クレソンは水でよく洗い、葉と柔らかい茎をさつと熱湯でゆでて、よく水気を切る。ざく切りにしてフードプロセッサーで細かくピューレにする。
- ③ ②のプロセッサーに白インゲン豆、豆乳を加え入れピューレにする。
- ④ ③に①のコンソメ液を徐々に加え、好みの濃度になったら味を確認して出来上がり。冷たくして頂く。