



〒722-1701

広島県世羅郡世羅町小国4648  
TEL&FAX (0847)37-2153

E-Mail [farm-01@yamamoto-family.jp](mailto:farm-01@yamamoto-family.jp)  
URL <http://www.yamamoto-family.jp/>

今月は、「ゴボウをおいしく食べる」というテーマで、パンデュースの米山シェフに聞きました。

## ■美味しい太ゴボウを使った“タルティーヌ”の作り方

うちの店ではオープン時からの人気商品になっていますが、家でも簡単に作ることができるので、ぜひ試してみてください。

- ① バゲットを半割りにして適当な大きさに切って霧を吹きます。
- ② カットした面にベシャメルソース(ホワイトソース)を塗ります。
- ③ その上にスモークチキン(なければベーコンでも可)を乗せます。
- ④ その上に塩茹でしたゴボウを乗せます。
- ⑤ 味付けにバルサミコ酢、塩、コショウを振ります。
- ⑥ 最後にチェダーチーズを乗せて、

240℃のオーブンで10分焼きます。

⑦ 仕上げにオリーブ油をかけて出来上がりです。

山本さんの新鮮なゴボウはあくがないので、あく抜きせずに大胆にカットして塩茹でして使っています。



## ●パンデュース

ハード系のバゲットやルヴァン(天然酵母)なども作っていますが、ヨーロッパのパンを目指すのではなく、自分が食べたいと思う日本のパンを国

産小麦で作っていかうと考えて、現在は全粒粉・ライ麦粉も国産を使用しています。

それで店名もブランジェリー(フランスでのパン屋さんの呼び名)とかベーカリーなどは付けずに、「PAINDUCE」だけにしています。

ハード系などは基本的に忠実に作って、その他のパンは自由に作っています。山本さんのお野菜をはじめ出来るだけ安全な野菜を使って、“いっぱい野菜を使ったパン”を作っているのが、他のパン屋さんにはない特徴です。

〒541-0047

大阪市中央区淡路町4-3-1

FOBOSビル1F

TEL 06(6205)7720

<http://www.painduce.com/>

## 日持ちがするのでよく作ります

野菜セット歴10年以上の東京のNさんに聞きました。

### ■ゴボウのコンフィ

野菜のオイル漬けやピクルスが美味しいので、ゴボウでもできないものかと思っていたときに、たまたま、低温で揚げてしまったゴボウが美味しかったので、鴨や鶏、牛タンで作っているコンフィをゴボウで応用してみました。

私はシンプルに、大好きなブランドの塩をつけて食べるのが好きです。できたては、ホクホクして旨々!

- ① 山本さんから届いたゴボウを洗って土を落とし(当たり前ですが、皮はむきません)食べやすい適当な大きさにカットします。
- ② 低温(60~80℃)のたっぷりの植物オイルで30~60分、お好みで煮ます。私はゴボウの風味を味わいたいのので、クセのないヒマワリ油を使っています。

③ 粗熱をとって、オイルごとタッパーなどに入れて冷蔵庫に保存すると、かなり日持ちします。温め直しても、冷たいままでも、また他の料理の素材としても便利です。

- そのまま使いやすい大きさにカットしてサラダに。
- キッチンペーパーでオイルをとって御味噌汁に。(あらかじめ火が通っているのが短時間で)
- トマトソース、クリームソース、アオリオアオリオでパスタに。
- 細かく刻んで、醤油や味噌で和えて、ご飯のお供に。



### [3月の野菜]

菜の花いろいろ、葉タマネギ、ワケギ  
大根いろいろ(辛味大根、聖護院大根、赤筋大根など)

葉物いろいろ(ハウレン草、水菜、小松菜、リアスからし菜など)

ゴボウ、人参、ネギ、ルタバカ(スウェーデンカブ)、チマサンチュ、キクイモなど



大浦太ゴボウ

赤土育ちでゴツゴツしていますが、とても柔らかいゴボウです。

2月10日。ピチウリ...  
ひばりの初鳴き♪

2月13日

ホーホケ...キョ!?  
うぐいすの初鳴き♪

春を感じる鳥の声に  
心がはずむ♡♡

♡

雪とお日様の光を  
かわるがわる  
空から降らせながら  
だんだんと春になって  
行くのかな。

ピーピー...  
ひよりの声

この春もササ、はは

食いちらかしにや、来たのか。

正直、心はずまない

鳥の声もある。

2010.3

はしもちゃんのは  
はたけで  
レシロ



## ねぎの卵とし

- わぎ(またはわけぎ)：100g
  - 自然卵：1個
  - 自然塩：小さじ1/2
  - ★うるめ削り：ひとつまみ(削りぶし)
  - ★ごま油：大さじ1
1. わぎは長さ3~4cmに切る。卵はよく溶く。
  2. フライパンに油をひき、うるめ削りを入れる。うるめ削りの香りが立ってきたら、ねぎを入れ、中火で炒める。
  3. わぎの白い部分が柔らかくなったら、塩で味つける。
  4. 卵がふんわりと固まってきたところで、ねぎとサッくり混ぜ合わせる。
- ♡ わぎは生命力抜群!! 肝臓や腎臓の機能を高められるそうです。

## 重ね煮のみそ汁

1. 基本の重ね煮を作ります。

- 塩 少々
- 人参 35g
- 玉ねぎ 100g
- 生しいたけ 50g
- 塩 少々
- ◎ 人参はせん切り
- ◎ 玉ねぎはまわし切り(うすいくし形)
- ◎ 生しいたけはせん切り。



◎ 生しいたけはせん切り。

♡ 重ね煮とは、水を入れずに素材と塩(または味噌)だけで煮るのが基本なので、冷蔵庫に入れておけば、1週間くらいは日もちするそうです。

♡ 重ね煮を作るとストックしておけば、パスタにサラダ、和えものなど、アレンジが出来ます。

♡ 鍋は、きちんとフタができるものを。フタには、穴がないものがいいです。



## 人参のりボン炒め

• 人参：100g

★うるめ削り：ひとつまみ

★自然塩：小さじ1/2

★炒り白ごま：小さじ1

★醤油：適宜

★ごま油(または菜種油)：適宜

1. 人参はピーラーでそぎ、りボン状にする。
2. フライパンを火にかけて油をひき、うるめ削りを入れる。
3. 人参を入れ、塩を分量の1/4ほど入れ、中火で炒める。
4. 人参がしんなりしてきたら、残りの塩で味付けし、醤油をひと回しかける。炒りごまを加え、からめる。

2. 1の鍋に水4カップと味噌80gを加え、煮えたら油抜きして切った油あげ1/2枚を入れ、わんに成皿で、ねぎを散らす。



重ね煮のみそ汁は、友人の家で「ひと口飲んで「美味しい!!何でだれと、なの?」と声が出た一品。細かいとまで書けは、主せていたが、興味のある方は、「野菜たっぷり重ね煮、レシロ/船越庫弘・船越かおり」という本を見てもいい!!