

Let's start Vege Up!!!

— 減塩・ベジアッププロジェクト! —

山形県は毎月19日を「減塩・野菜の日」に制定しました。
たっぷり野菜とちょっぴりの減塩で体にいいことプラス!

野菜を美味しく食べよう



素材を美味しく、
うす味で

◆詳しくは [減塩・ベジアッププロジェクト](#) [検索](#)

———— わたしたちも減塩・ベジアッププロジェクトを応援します ————

ヤマサワ

COOP
生活協同組合 共立社

OHBAN ホールディングス
 おばん うめがや

うまいものなら なんでも
トー屋

グリーンストア
Eat Well, Live Well.

主婦の店

フードセンターたかき

やおや
YAOYA
グリーンショップ はらだ

Ajinomoto
AJINOMOTO

kewpie

KAGOME
自然を、おいしく、楽しく。

AEON
イオン東北株式会社

ヨクベニマル

(順不同)

奥田シェフの

減塩・vol.1

ベジアツプレシピ



奥田シェフの調理動画も
QRコードを読み取ってご覧ください。

丸鶏がらスープを使った 金目鯛とレタスの一緒煮



材料 (4人前)

- 金目鯛…半身
- レタス…1/4
- 味の素 丸鶏がらスープ …2.5g (スティック1/2本)
- 水…1ℓ
- EXヴァージンオリーブオイル …大さじ1
- 片栗粉…大さじ1

作り方

1. 水(1ℓ)を鍋に入れ沸騰させる
2. 丸鶏がらスープ(スティックの半分)を入れる
3. 火を止め、レタスを入れて金目鯛を入れる
4. 金目鯛に火が通ったら取り出す
5. 水溶き片栗粉を加え、とろみをつける
6. 皿に盛り、最後にオリーブオイルをかければ完成



トマトジュースで手軽版 かまないマルゲリータ



材料 (4人前)

- カゴメトマトジュース (食塩無添加) …600ml
- 食パン…1枚
- モッツアレラチーズ…1個
- 塩…少々
- EXヴァージンオリーブオイル …20ml
- バジル…少々



作り方

1. パンの耳を焦げ目がつくまで焼く
2. カゴメトマトジュース(600ml)を煮詰める
3. パンをミキサーに入れ細かくする
4. パン粉を再度火にかけ、焼き色をつける
5. トマトジュースを氷水で冷やし、塩(少々)を入れる
6. パン粉に塩(少々)を入れる
7. モッツアレラチーズをミキサーにかけ、ペースト状にする
8. トマトジュースを皿に薄く広げる
9. チーズ・バジル・オリーブオイルを適量乗せる
10. 最後にパン粉のをのせれば完成

キューピーハーフとイカの塩辛の クリームパスタで食べる 水菜とレタス



材料 (4人前)

- パスタ(1.4~1.5mm) …200g
- イカの塩辛(白造りでないもの) …100g
- にんにく…1片
- 水菜…1束
- レタス…1/2個
- キューピーハーフ…65g
- EXヴァージンオリーブオイル …50ml
- 生クリーム(35%)…160ml
- 黒こしょう…少々

作り方

1. にんにくを少し厚く輪切りにする
2. オリーブオイル(50ml)・にんにくを熱する
3. レタスを1/4サイズに切って皿にもる
4. パスタ(200g)と塩(少々)を入れて茹でる
5. にんにくがキツネ色になったら塩辛(100g)を入れる
6. キューピーハーフ(65g)を入れる
7. 生クリーム(120ml)を入れ、黒こしょうを適量入れる
8. 水菜を一口大に切る
9. パスタをクリームソースに絡める
10. 水菜の葉部分と残りの生クリーム(40ml)を入れる
11. 残りの水菜を入れ、レタスの上に盛り付ける
12. 最後に黒こしょうをかけて完成



奥田政行シェフ Masayuki Okuda

Profile

1969年、山形県鶴岡市生まれ。新潟と山形との県境の町で育つ。鶴商学園高等学校(現鶴岡東高等学校)卒業後に上京し、イタリア料理、フランス料理、純フランス菓子、イタリアンジェラートを修行。帰郷後に2つの店で料理長を歴任。2000年「アル・ケッチャーノ」を独立開業し、2007年ドルチェの店「イル・ケッチャーノ」、2009年銀座に「YAMAGATA San-Dan-Delo(ヤマガタ サンダンデロ)」をオープン。2015年、広島宮島に「宮島ポッカアル・ケッチャーノ」をオープン。2020年、山形駅西口の山形やまぎんホール敷地内に「アル・ケッチャーノ コンチェルト」をオープン。