

料理愛好家 平野レミが  
高崎の「おいしい」をお届けします

# 平野レミ

## クッキングライブ

in TAKASAKI

料理愛好家・シャンソン歌手。主婦として家庭料理を作り続けた経験を生かし、「料理愛好家」として活躍。"シェフ料理"ではなく、"シェフ料理"をモットーに、テレビ、雑誌などを通じて数々のアイデア料理を発信。また、講演会、エッセイを通じて、明るく元気なライフスタイルを提案するほか、特産物を使った料理で全国の町おこしなどにも参加し、好評を得る。著書に「平野レミの新・140字レシピ」、(扶桑社)「わたしの和だし」(ナツメ社)、「平野レミと明日香の嫁姑ごはん物語」(セブン&アイ出版)、「平野レミのしあわせレシピ」(自由国民社)、エッセイ集「ドレミの子守歌」(中公文庫)など他多数。新刊「平野レミのお勝手ごはん」(宝島社)も好評発売中。ホームページ <https://www.remy.jp>



高崎ファームの

### チンゲン菜吸い鶏パスタ



材料【2人分】

パスタ (フェデーリニ・1.4mm)	140g
A   にんにく (叩いてみじん切り)	大1片
オリーブ油	大さじ1
鶏もも肉 (皮なしのもの、一口大に切る)	150g
B   水	2カップ
エリンギ (縦半分にしてスライス)	80g
塩	小さじ1/2
チンゲン菜	1株 (200g)
赤ピーマン (細切り)	適量
C   バター	30g
味噌	大さじ1.5
しょう油	小さじ1/2
お好みで、柚子胡椒、タバスコ、黒胡椒	少々



- チンゲン菜は葉と茎の部分で半分に切り、茎は12等分のくし形に切る。
- フライパンにAを熱し、にんにくの香りが出たら①の茎を加え、全体に油がまわるまで炒めたら、Bを加える。
- 沸いたらパスタを半分に折って入れ、フタをして途中混ぜながら6分程煮る。
- 少し水分を残し、Cを溶かし入れ、①の葉と赤ピーマンを加え、全体をかき混ぜたら火を止める。
- 器に盛り、お好みのスパイスを加えていただく。

吉井の

### 春どりブロッコリーポタージュ



材料【2人分】

A   オリーブ油	大さじ1
玉ねぎ (薄切り)	1/2個 (100g)
水	大さじ2
B   ブロッコリー	250g
水	1カップ
牛乳	1カップ
C   ハーブソルト	小さじ1~
黒胡椒	少々
D   オリーブ油	少々
粉チーズ	少々
バター	少々



- ブロッコリーは、茎の硬い部分はむき、茎ごと小房に切り分ける。
- 鍋にAをよく炒め、途中水大さじ2を加え、更に蒸し煮して玉ねぎがくったりするまで炒める。
- 別鍋で、Bを茹で、ブロッコリーが柔らかくなるまでフタをして蒸し煮する。(水は全部なくなる)
- ミキサーに②と③とCを入れ、よく混ぜ合わせる。
- 器に盛り、好みのDをトッピングする。



使用した高崎の食材  
玉ねぎ、ブロッコリー

はるなの

### 梨ジャムデザートバケット



材料【3人分】

バケット (4cmにカット)	6枚
A   紅茶 (アールグレイ)	1パック
熱湯	100ml
牛乳	100ml
シナモンパウダー	小さじ1/8~
梨ジャム	大さじ6~
ほおずきのドライフルーツ (刻む)	適量
生クリーム	適量
いちご	適量
ミント	適量



- ボウルにAを入れ、紅茶を煮だし、ティーパックを取り出す。
- ①の粗熱が取れたら牛乳とシナモンパウダーを加え混ぜる。
- バットにバケットを並べ、②の液を上から流しかけ、20分程浸ししみ込ませる。(途中、上下をかえす)
- 器に盛り、1個に梨ジャム大さじ1をかけ、ドライフルーツを散らす。お好みで、生クリームをのせ、フルーツとミントを添える。



使用した高崎の食材  
梨ジャム、  
ほおずきのドライフルーツ、  
いちご

平野レミさんのレシピで使用した食材は高崎じまんで購入できます。