

難易度★★

にんじんのベジ麺～横浜ナポリタン風～

ようこそ
ハマトリーツ！
食堂へ

ハマトリーツ！
料理部
レシピカード
- 秋 -

材料 (2人分)

にんじん 中1本
玉ねぎ 1/2個
ベーコン 3枚
トマトケチャップ 大さじ4
バター 10g
塩
こしょう



POINT

糖質オフで話題の
ベジタブルヌードル。
ズッキーニや
大根でも。

作り方

1. にんじん1本を、皮をむいて、ピーラーで麺のようにスライスしていく。(まな板の上でにんじんを回しながら皮をむくのと同時にピーラーを動かすとやりやすい)
2. スライスしたにんじんをさっと湯通しする。
3. 玉ねぎは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る
4. フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ・ベーコンを炒め、スライスしたにんじんを加え、全体に火が通るまで炒める
5. ケチャップを加え、味がなじむように混ぜながら炒め、塩・こしょうで味を整える

「西洋野菜、来航」

開港以来、横浜の居留地に住む外国人の数は年々増えていき、彼らは西洋野菜や麦などを「家庭菜園」で育てていたのですが、その需要は高まるばかり。そこで1863年、神奈川奉行の命令で横浜・末吉町(中区)で居留地向けにキャベツやニンジンなどの西洋野菜の栽培が始まりました。このように横浜には人・物とともに外国の食文化までもがいち早く伝わってきました。
(参考：横浜市環境創造局HP よこはま開港菜より)

「ようこそ、ハマトリーツ！食堂へ」とはハマトリーツ！自主活動グループである料理部が、「横浜」「アート」をキーワードに、お送りするレシピの数々です。ヨコハマトリエンナーレ2017は横浜のローカル性にも着目しています。都会的なイメージの横浜ですが、実は畑が多く、肉・玉子・近海物の魚まで地産地消を可能にする食の宝庫です。このレシピも地元の食材を購入して、おうちで作ってみてください。



横浜トリエンナーレサポーター
Hama-Treats!
ハマトリーツ！