

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
- 冬 -

材料 (ハム1本分)

-鶏ハム-

鶏むね肉 (皮なし) 1枚
塩麹 大さじ1

-ジェノベーゼソース-

小松菜 4束
にんにく 1かけ
松の実 30g
くるみ 20g
オリーブオイル 150cc
パルメザンチーズ 10g
塩 少々

POINT

茹でるとき、中に
水が染み込まない
ようにラップは
しっかり巻きま
しょう



作り方

1. 鶏むね肉の分厚い部分を開いて厚さが均一になるように形を整える。四角に近い形をこころがけると後で巻きやすい
2. 水分をキッチンペーパーなどでふき取った後、塩麹をまんべんなく塗り、冷蔵庫で半日寝かせる
3. 半日おいて味がなじんだら、表面の塩麹を水で軽く洗い流し、しっかり水気をふき取る
4. 肉を広げ、端から巻いていき棒状にする。形が崩れないよう上からラップで2~3重にしっかり巻き、ビニール袋で包む
5. 肉がすっぽり入る大きさの鍋に湯を沸かし、ビニール袋ごと肉を入れ、ふたをして再沸騰してから3分ほど茹でる
6. 火を消して、そのまま自然に冷めるまで置いておき、中までじっくり火が通ったらラップを外して切り分ける
7. (ジェノベーゼソース) 小松菜は生のまま刻み、ソースの材料をすべて合わせてハンドブレンダーで攪拌する
8. 鶏ハムにソースをつけて召し上がれ

「東西ご当地菜っ葉の協演」

江戸時代、小松川村 (現：江戸川区) で栽培されていたことからこの名が付いた小松菜。ジェノベーゼは、イタリアの都市、ジェノバが由来。二つの地名を冠した「小松菜ジェノベーゼ」は、日伊のハイブリット料理といえるかも!? 小松菜は、横浜を代表する野菜でもあり、都筑区や港北区、戸塚区で栽培が盛んです。(参考：江戸川区公式HP、横浜市環境創造局HP)

「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!