

# 愛情いっぱい、 おすすめ東京食材レシピ

## 『奥多摩わさび入りクリームチーズケーキ』

材料 作りやすい分量

- 奥多摩わさび(すりおろし) 大さじ1~2
- クリームチーズ 200g
- 砂糖 60g
- プレーンヨーグルト 160g
- 生クリーム 160g
- レモン汁 1/2個分
- バニラエッセンス数滴
- 粉ゼラチン 12g
- 水 50cc
- すりおろしたわさび 少々

作り方

1. 粉ゼラチンと水を小鍋に入れ、湯せんして溶かす。
2. クリームチーズは、ボウルに入れて湯せんして溶かし、砂糖を加え、なめらかになるまで混ぜる。
3. レモン汁とバニラエッセンス数滴を加え、さらになめらかになるまで混ぜる。
4. ヨーグルトを加えて混ぜ、さらに生クリームを加え、1を加えて泡立てないように混ぜる。
5. 最後に、すりおろした奥多摩わさびを加えて混ぜ、器に盛って冷蔵庫で3時間冷やす。
6. 好んで、すりおろした奥多摩わさびをのせる。(あれば、小さな葉を飾る。)



### 読者プレゼント

読者プレゼント!! 抽選で**10**名様に

海の精株式会社の

『海の精あらしお』『海の精やきしお』  
『海の精ほししお』の3点セットをプレゼント

はがきに『海の精3点セット希望』と明記の上、氏名、性別、年齢、住所、電話番号を書いて、下記宛てにお申し込みください。  
当選発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。

※締め切りは9月15日(土)消印有効

〒101-0061 東京都千代田区三崎町2-12-6メトロフォート301号 ハッピースマイル事務局「読者プレゼント」係 宛て

10名様に



## ガスのほのおで お料理しましょ。

江戸東京・伝統野菜研究会

『食育・野菜料理コーディネーター／野菜ソムリエ』の酒井文子さんに  
家庭で簡単にできる料理を教えてくださいました。



「奥多摩わさび」

### 『奥多摩わさびスパゲティ』

材料 2人分

- 奥多摩わさびの茎 100g
- オリーブ油大さじ1
- ベーコン 70g
- スパゲティ200g
- 砂糖、塩 各一つまみ
- (あれば、わさびの葉小4枚、すりおろしわさび少々)
- 醤油大さじ1

作り方

1. 奥多摩わさびの茎は、薄く斜め切りにする。ベーコンは、細切りにする。
2. ポウルに塩、砂糖、醤油を入れ、良く混ぜる。
3. 鍋に湯を沸かし、1の奥多摩わさびの茎をさっと茹で、良く湯切りをして、2に加えてラップでふたをする。
4. フライパンにオリーブ油を熱し、ベーコンを炒め、奥多摩わさびの茎を汁ごと加えて炒めておく。
5. たっぶりの湯でスパゲティを茹で、好みの硬さになったらザルに上げ、4と混ぜ合わせる。
6. 皿に盛る。(あれば、わさびの葉とすりおろしわさび少々をのせる。)

※わさびの茎が、手はらない場合は、花の出回る時期に代用するか、奥多摩の栽培農家に葉付きわさびを注文して、送ってもらう。