

第25回 **こごち**
楽楽Cooking
 らく らく

Spaghetti di rapa alla griglia

感染症予防や生活習慣病予防に役立つ、
 焼きカブと小松菜のスパゲティ

ガスマイルでは3ヶ月に1度の掲載ですが、メール配信サービスにご登録いただくと月1回配信いたします。詳しくは、ショールームこごち直方までお問い合わせください。

作り方

STEP 1 下ごしらえ

- ① 蕪は皮つきのまま8等分のくし切りに切ります。小松菜とベーコンは2~3cmの長さに切ります。

STEP 2 加熱

- ② フライパンにオイルを引かずにくし形の蕪を並べて火にかけて時々返しながら全体にこんがり焼き色がつくまで焼きます。
- ③ 焼き色がついたら弱火にしてニンニク、唐辛子、アンチョビ、オリーブオイル、ベーコンを加えます。木べらでアンチョビを細かく潰しながら炒めます。細かくなったら強火にしてワインを加えアルコールを飛ばして火を止めておきます。
- ④ パスタを茹で、ゆで時間の半分が過ぎたころにパスタの茹で汁大さじ4を③に加えて混ぜ軽く乳化させます。
- ⑤ パスタの茹で上がり2分前に小松菜を③のフライパンに入れて火をつけて炒めます。
- ⑥ 茹で上がったパスタを③に加えて混ぜ合わせ、味見をして塩で味を調えます。

STEP 3 盛り付け

- ⑦ 器に盛りパルミジャーノレッチャーノをかけて出来上がりです。

材料(4人分)

スパゲティ …………… 320g	パルミジャーノレッチャーノ … 適量
蕪 …………… 4個	ニンニク …………… 1片
小松菜(又は蕪の葉) …… 1袋	唐辛子 …………… 1本
ベーコン又は生ハム …… 2~4枚(大きさによる)	白ワイン …………… 大さじ4
アンチョビ 2~4枚(大きさによる)	オリーブオイル …… 大さじ8~
	塩 …………… 適量

こちらから作り方の動画をご覧ください。



おがさ ひでこ 先生
 プロフィール
 イタリア料理教室 クオーレ主宰
 日本イタリア料理教室協会認定校
 イタリア料理研究家
 栄養士
 国際薬膳食育師
 こごち料理教室「イタリア」講師

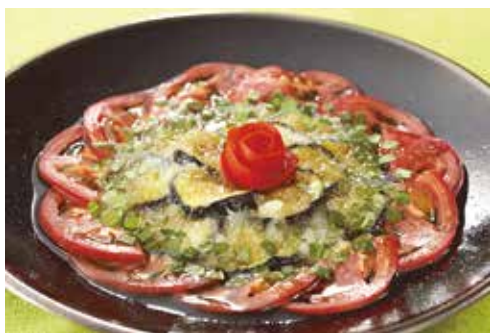
ニビシクッキング

なすのカルパッチョ



材料:(2人前)

- なす …………… 1本
- トマト …………… 1個
- 玉ねぎ …………… 1/2個
- オリーブオイル …… 適量
- 塩 …………… 少々
- 然舎きずぼんず …… 適量
- 大葉 …………… 適量



作り方

- ① なすを厚さ7mmくらいに切り、トマトは薄くスライスする。玉ねぎはすりおろす。
- ② なすをフライパンに入れ、ヘラで押さえながら両面に軽く焼き色が付くまで焼いたら、オリーブオイルと塩を入れて絡める。
- ③ 皿にトマトと②を盛り付け、上におろし玉ねぎを広げる。然舎きずぼんずを回しかけ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 食べる直前に、刻んだ大葉を振り、オリーブオイルを回しかける。

然には、「本物」「そのまま」、
 舎には、「宿る」や「家庭」といった意味があります。
 本物を家庭で頂く至福のひとつとき、
 それが「然舎」です。
 ニビシ醤油は、本物の味を届けたい。
 そんな思いで、味づくりに励んできました。
 然舎は、そんなニビシが自信を持ってお届けする、
 素材にこだわったブランドです。
 ぜひ、ご家庭でちょっと贅沢な一味を。



きずぼんず

醸造酢を使わず、
 果汁だけを贅沢に
 使ったぼんずです。

- 福岡県産きず果汁使用
- 醸造酢・酸味料不使用
- 化学調味料不使用



※きず(木酢)とは
 福岡特産の「幻の柑橘」
 とも呼ばれる柑橘です。
 さわやかな香りで酸味が柔らかく、
 果汁感たっぷりの旨味も特徴です。

