



# 奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで  
決まり!

Vol. 12

ゆで汁の塩味を使って味をまとめる!

## 難波葱としらすのペペロンチーノ

材料(2人分) .....

難波葱(九条ネギなどで代用可)・・・1/2束、釜揚げしらす・・・50g、パスタ・・・200g、レモン・・・1/2個、ニンニク・・・2片、鷹の爪・・・1本、オリーブオイル・・・大さじ4、バター・・・10g、ナンプレー(めんつゆで代用可)・・・小さじ1、塩・・・適量

作り方 .....

ゆで汁を数回に分けて加えフライパンを揺すりながらかき混ぜ、白っぽく乳化させるのがコツ



1 難波葱は斜め切り、ニンニクはみじん切り、鷹の爪は種を除き輪切りにする

2 沸騰したお湯に1%の塩を加え、表示のゆで時間から1分引いてパスタをゆでる



3 オリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を弱火にかけ香りを出す

4 ③にネギの白い部分と塩を1つまみ入れ中火で炒め、しんなりしたらゆで汁(お玉2杯程度)を入れかき混ぜソース状になったらナンプレーを加える



5 ④に②を入れよく混ぜる(麺の固さや塩分を確認しながらゆで汁お玉1杯程度追加)

6 ⑤にしらすと残りのネギ、バター、レモン汁を加え混ぜ合わせたら火を止め、盛り付け、レモンの皮をすりおろしかける

### ちょこっと 美味しい話

ビュッフェレストラン奥河内シェフ 前田さん

栽培に手間がかかる難波葱を扱う農家さんは少ないようですが、4月上旬(※)までの収穫時期には「あすかてくるで河内長野店」にも並びます。今回は難波葱の甘みを生かして、ペペロンチーノにアレンジ。レモンの風味がさわやかで春らしい一品ですので、ご家庭でも作ってみてください。また、難波葱を使った「くろまるバーガー」もむさびパン工房で発売中です。旬の難波葱のピューレを加えた鮮やかな緑色のタルタルソースがたっぷりかかったチキン南蛮のバーガーです。ぜひお買い求めください。

※難波葱の収穫時期は、目安です。

なにわの伝統野菜でイタリアン  
江戸時代から難波周辺で栽培され、平成29年に「なにわの伝統野菜」に認証された難波葱。柔らかく、強いぬめりと濃厚な甘みが特徴で、近年は本市でも栽培されています。今回は、ネギの火入れを2回に分けることでとろっとした食感と甘さ、生のフレッシュな香りの両方が楽しめるペペロンチーノを紹介いたします。

ビュッフェレストラン奥河内に4月からこのメニューが登場します  
☎奥河内くろまるの郷(☎56-9606)  
クックパッド河内長野市公式ページ▼

