



奥河内 ごちそう レシピ

Gochisou Recipe

今日はこれで
決まり!

Vol.24

ゆで汁の塩味で味をまとめるのがコツ!

たけのこと桜鯛のプッタネスカ

材料(2人分)

パスタ...200g、水煮たけのこ...100g、鯛...切身2枚、プチトマト...5個、ケッパー...10g、オリーブ...5g、大葉...6枚、にんにく...2片、鷹の爪...適量、オリーブオイル...大さじ4、塩...適量

作り方

下準備 鯛は一口大に切り軽く塩をふる。にんにくはスライス、プチトマトは半割、たけのこは縦にスライス、大葉は千切りにしておく

お玉に3~4杯のゆで汁を数回に分けて加え、かき混ぜ、白っぽく乳化させるのがコツ!



1 沸騰した湯に1%の塩、パスタを入れ表記から1分少なくタイマーをセットしゆでる
2 フライパンにオリーブオイル、にんにく、鷹の爪を入れ、弱火にかける



3 ②の香りが出たら、たけのこと鯛を入れ炒める
4 火が入ったら、プチトマト、ケッパー、オリーブを入れさっと炒め、パスタのゆで汁を加えソースを作る



5 ゆで上がったパスタを④に加え、ソースを吸わせながら絡める
6 皿にトングでねじりながら小高く盛りつけ、上に大葉を飾る

ちょこっと 美味しい話

農家 小谷さん

元々土いじりが好きで、退職後から農家として出荷し始めました。桃や梨、みかんなどを作っていて、春はたけのこを出荷しています。たけのこは、一日で大きくなるので4月になったら毎日早朝から山に出向きます。探るのが難しいと言われるのですが、すり足で竹林を進むと足裏にコツと当たって分かるんです。新鮮なものをゆでたら、穂先はわさび醤油などを付けてお刺身に、中程や根本は甘辛く炊いて天ぷらにするとおいしいです。例年は、毎日10kgほどあすかてくるでに出荷していますが、今年は特に豊作になりそうなのでぜひ食べてみてほしいですね。



春の旬を味わう風味豊かなパスタ
これから5月にかけての時期が旬のたけのこ。オイルと相性
が良いたけのこを、鯛と合わせたパスタ料理をご紹介します。
プッタネスカとは、あり合わせの材料にトマトや唐辛子、オリ
ーブなどを加えた酸味と辛味、塩味のバランスが良い庶民的な
パスタ料理です。手軽で春らしい一品、ぜひお試しください。

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▼

