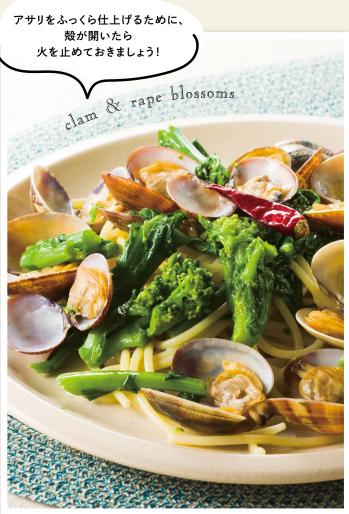
Spring Recipe

旬をいただく、春レシピ。





Recipe 1

アサリと菜の花のパスタ

[材料] 2人分

スパゲッティ ····· 160g 赤唐辛子 ……]本 アサリ(殻つき) … 約250g 白ワイン …… 大さじ2 菜の花 …… 約200g オリーブオイル … 大さじ2 にんにく……ひとかけ 塩……小さじ2 (スパゲッティを茹でる用)

「作り方]

- 1 アサリは海水程度の塩水につけて砂出しをします。砂出し 後は殻をこすって洗います。菜の花は長さを半分に切り、茎 と花の部分に分けます。にんにくはつぶしておきます。
- 2 フライパンにオリーブオイル、赤唐がらし、にんにくを入れ て弱火で炒め、香りが出たら中火にし、アサリを加えて白ワ インをふり、フタをして殻が開くまで蒸し煮にします。
- 3 鍋に水1.5リットルを入れて沸かし、塩小さじ2を加えて スパゲッティを表示のゆで時間より2分短く茹でます。
- 4 3 の鍋に菜の花を茎・花の順に加えて2分茹でます。ザルに 開けます。茹で汁は残しておきましょう。
- 5 2のフライパンに茹で上がったスパゲッティと菜の花を加 えます。茹で汁大さじ2を加え、フライパンをゆすりながら 木べらで手早く混ぜ、オリーブオイル・アサリのだし汁・茹で 汁をとろみがつくまで加熱します。
- 6 最後に味をみて塩味が足らない場合は、塩を少々足し味を ととのえます。

Recipe 2

ホタルイカの 醤油バターにんにく炒め

「材料] 2人分

ホタルイカ …… 約120g にんにく …… 半片 (ボイルしたもの) 粗挽き黒コショウ… 適量 無塩バター……10g 万能ねぎ……少々 醤油 …… 小さじ1 クレソン(飾り用)……適時

[作り方]

- 1 ホタルイカの目をピンセットでとります。にんにくはみじ ん切りに、万能ねぎは小口切りにしておきます。
- 7 フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたらにん にくを入れ香りがでたら、ホタルイカを加えて炒めます。
- 3 全体をムラなく炒めたら、粗びき黒コショウをふり、鍋 肌から醤油を加えて軽く混ぜます。
- 4 器に盛り、万能ねぎを振り、クレソンで飾り付けたらで きあがりです。

