

Spring Recipe

旬をいただく、春レシピ。



アサリをふっくら仕上げるために、
殻が開いたら
火を止めておきましょう！

clam & rape blossoms



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 …… 1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・茹で汁をとりみがつくまで加熱します。
- 6 最後に味をみて塩味が足りない場合は、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
(ポイルしたもの) 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。
- 2 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、粗挽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。

ホタルイカの目をとることで、
食感も味もいいも
ワンランク上になります。



Firefly squid