

しもつけ早春イタリアンレシピ

講師/監修: 田代雅一さん・高山知美さん・川中子美早さん(南欧厨房アルコバレノ)

ARCOBALENO

下野市祇園2-32-1グリーンプラザ内 TEL 0285-40-6336
営業時間: 11:30~22:30 定休日: 不定休

下野市の人気レストラン「南欧厨房 アルコバレノ」さんに、早春の地元野菜をたっぷり使ったイタリアンレシピを紹介していただきました。野菜の香りを生かしたヘルシーで見た目もゴージャスな3品。自宅でもぜひチャレンジしてほしいメニューです。



アドバイス

下ごしらえで意外と手間がかかるのが「にんにくの皮むき」。にんにくを小房にして水につけておくと皮が向きやすくなります。



クリームたっぷり田舎味噌と地場野菜のバーニャカウダ

【材料】4人分

■ソース

- にんにく……100g
- 牛乳……800cc
- アンチョビ……50g
- 味噌……20g
- A エキストラバージン
オリーブオイル
……50cc
- 砂糖……適量
- 生クリーム……50cc

■野菜

- うど……1本
- さといも(小)……4個
- B ブロccoli……4小房
- アスパラガス……4本
- 塩……適量
- きゅうり……1本
- にんじん……1/4本
- かぶ……1個
- 大根……60g
- ミニトマト……4個
- 二十日大根……4本

【作り方】

1 アンチョビソースを作る

- ① 皮を剥いたにんにくを牛乳で茹でる。【15分】
- ② ①のにんにくを取り出して、新しい牛乳に変えて再び茹でる。
- ③ ②のにんにくを取り出して、Aといっしょに裏ごしする。もしくは、フードプロセッサーでペースト状にする。
- ④ 火にかけて煮込む。【15~20分】
- ⑤ ④に生クリームを加え混ぜ合わせる。

2 野菜の下ごしらえ

- ① Bを塩茹でする。
- ② その他の野菜は好きな形に切って盛りつける。

しゃきしゃき野菜のペペロンチーノ

【材料】4人分

- うど……50g
- ごぼう……50g
- ねぎ……1/2本
- ズッキーニ……50g
- 水菜……1/3束
- オリーブオイル……適量
- にんにく……8片
- 赤唐辛子……4本
- にんにくオイル……適量
- パンチェッタ……20g
- ブイヨン……200cc
- ※固形ブイヨンでも可
- パスタ……300g
- 塩……適量
- 胡椒……適量
- 大葉……8枚
- みょうが……2個
- パセリ……適量

【作り方】

1 野菜の下ごしらえ

- ① うど・ごぼうを軽く下茹でする。
- ② ごぼうはさがきにする。うど・ねぎ・ズッキーニは5mm位の太目の千切りにする。水菜は5cmに切る。
- ③ 大葉・みょうがは細切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルをひいて、にんにくにゆっくり火を通し、赤唐辛子を入れてにんにくオイルを入れる。
- ③ 2にパンチェッタを入れて炒めたら、②とパセリを入れさらに炒め、ブイヨンを少々入れる。
- ④ パスタを塩を入れたお湯で茹で、3に茹で上がったパスタを入れてあえる。
- ⑤ 塩・胡椒で味を整え、皿に盛り③を添える。