



シャキシャキのミズナがおいしい

ミズナとえのきの ペロンチーノスパゲッティ

調理時間

20min.

441kcal
(1人分)

【材料・2人分】

スパゲッティ…150g 塩…適量 オリーブオイル…大さじ2 唐辛子…1本
ミズナ…1/2把 えのきだけ…100g 料理酒…大さじ2 胡椒…少々

- ① にんにくは薄切り、唐辛子は輪切り、ミズナはざく切り、えのきだけは石突きを落として半分くらいに切る。
- ② たっぶりの湯を沸かし、水の分量の1%の塩を入れてスパゲッティを茹でる。
- ③ 茹で上がる前にフライパンにオリーブオイルを熱してにんにくと唐辛子を入れる。香りが立ったらえのきを炒め合わせて料理酒を振り、さらに炒める。
- ④ 茹であげたスパゲッティをざるにあけて③のフライパンに入れてザッと混ぜ、茹で汁少々を加えて味を整え、ミズナを混ぜこみ火を止める。お好みで黒胡椒を振ってどうぞ。

MEMO

スパゲッティの茹で汁の塩加減は、1リットルの水に対して10gの塩が目安。
茹で汁の塩分が麺に残るので仕上げに茹で汁少々で補えば味がまとまります。





もう1品

青菜嫌いの子も思わず食べちゃう

ミズナのクラッカー

【材料】

ミズナ…50g
小麦粉…100g
ごま油…大さじ1
白胡麻…大さじ2
塩…小さじ1/2弱

- ①ミズナはみじん切りし、サッと塩茹でする。
- ②ボウルに①のミズナと残りの材料全部を入れてよくこねる。うまくとまらなければ水を少しずつ加えながら調節し、耳たぶくらいの固さにする。
- ③クッキングシートの上に②の生地をのせてもう一枚クッキングシートを重ね、麺棒で2~3mm厚さに伸ばし、包丁で切れ目を入れる。
- ④160度のオーブンで30分焼き、こんがり焼けたら出来上がり。

MEMO 小麦粉の代わりに米粉で作っても。米粉を使って少し厚めに焼くと、ふんわりもっちり、パンのような食感になっておいしい。

1行レシピ

- ミズナとひじきのチヂミ/ざく切りのミズナと戻したひじきを小麦粉と少々の水でまとめ、フライパンに伸ばして焼き上げます。酢醤油などにつけてどうぞ。
- ミズナとコーンのかき揚げ/ざく切りのミズナと冷凍コーンを天ぷら粉でかき揚げに。
- ミズナと切り干しのサラダ/戻した切り干し大根とミズナを和え、和風ドレッシングでどうぞ。
- ミズナの柚子胡椒びたし/サッと茹でたミズナを柚子胡椒、おろしにんにく、醤油で和えて。

主な産地

狭山市、所沢市、上里町

出荷カレンダー

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月

編集協力：野菜料理家 庄司いずみ
vege dining 野菜のごはん
<http://ameblo.jp/izumimirun/>

撮影：鈴木正美

制作：JA埼玉県中央会

JA埼玉県生活指導員連絡協議会
さいたま農産物キャンペーン推進協議会