

手軽に楽しむ本格スローフード

精進風 イタリアン

地もの野菜を、
おしゃれに
味わおう!

Ricette di cucina SHŌJIN alla Italiana

レシピ19

ゴボウと 糸コンニャクの ピリ辛バルサミコ風味

ヘルシーなのに
ボリュームのある一品。



材 料 (4人分)

ゴボウ(下ゆでしたもの) 200g
糸コンニャク 80g
ニンニク(皮をむいたもの) 2かけ
タカノツメ(小口切り) 4本分
ルッコラ 適宜

E.V.オリーブ油 大さじ1
バルサミコ酢 60cc
水 適宜
塩 適宜
しょうゆ 適宜

作り方

- 1 フライパンにE.V.オリーブ油と軽くつぶしたニンニクを入れて弱火にかけ、香りを出す。ニンニクはキツネ色になったら取り出す。
- 2 食べやすい長さに切ったゴボウ、タカノツメを加えて炒め、軽く塩をする。続いて熱湯をかけた糸コンニャクも入れ、さらに炒める。
- 3 ゴボウと糸コンニャクが少ししんなりしてきたら、バルサミコ酢としょうゆを加え、からめるように煮つめていく。途中、水を足しながらゴボウと糸コンニャクに味をしみ込ませる。
- 4 皿に盛り、ルッコラを散らす。熱々でもよいが、1日くらいたつと味がしみて、さらにおいしくなる。

【ゴボウ】

直径が10円玉くらいの、ひげ根が少なく、太さの均一なスラリとしたものを選びましょう。乾燥すると、かたくなって味や香りが損なわれるので、なるべく早めに使いきるのがポイント。泥つきのものは新聞紙などにくるんで冷暗所に、新ゴボウなどはラップに包んで冷蔵庫で保存してください。



タキイ

タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路
振替口座 京都01080-0-5000番
TEL (075) 365-0123 (大代表)