

新発見

おいしい

奈良

Vol.20

「奈良のシェフ」が、「奈良の食材」で「家庭でできるレシピ」をご紹介します。

結崎ネブカと大和肉鶏の アーリオ・オーリオ

ラ・フェニーチェ (イタリア料理)

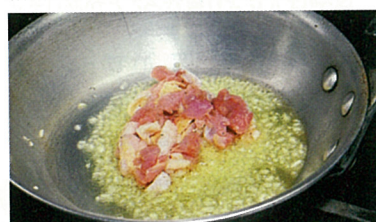


〈材料/2人分〉

結崎ネブカ	100g(4~5本)
大和肉鶏	120g
ミニトマト	8個
スパゲティ	170g
にんにく	2かけ
塩・こしょう	少々
小麦粉	適量
オリーブオイル	大さじ3



結崎ネブカと大和肉鶏(1人分)



にんにくを炒めるときは、焦がさないように
気を付けて(④)

〈作り方〉

- ① 結崎ネブカは根を落とし、3~4cm程度の長さに斜めに切る。ミニトマトは、半分に切る。
- ② 大和肉鶏は1cm角に切り、味が出やすいように包丁で軽く叩く。塩・こしょうして、小麦粉をまぶす。
- ③ たっぶりの湯に約1%の塩を入れ、スパゲティをゆでる。表示されているゆで時間の1分ほど前がおすすめ。
- ④ フライパンにオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、中火にかける。少し香りが出てきたら大和肉鶏を入れ炒める。軽く色づいたら、スパゲティのゆで汁200ccと結崎ネブカを加え、ふたをして中火で3~4分蒸し焼きにする。
- ⑤ ゆでたスパゲティとミニトマトを④に入れ、からめたら、塩・こしょうで味を調える。

One point

- *④で蒸し焼きにすることで、ネブカの香りと食感を生かし、甘みも増します。
- *⑤でフライパンにスパゲティを入れる時、しっかりお湯を切らないで、少しゆで汁が残るぐらいが上手く仕上がります。
- *ネブカは日持ちしないので、購入したらなるべくその日に使うようにしましょう。
- *柔らかくて甘みのある結崎ネブカの特徴を生かしたレシピです。

大和野菜 「結崎ネブカ」



観世能の発祥地 川西町結崎には、江戸時代にネギの産地としての記録があり、室町時代に翁の能面と一緒に天から降ってきたネギを植えたという伝説がある。柔らかくて甘みがあり、煮炊きものに美味しいネギ。

調理法 すき焼き、豚汁、ぬた和え等

生産地 川西町

【お店の紹介】ラ・フェニーチェ

シェフで自慢の魚料理と、旬の県産野菜や大和牛を使った斬新なイタリア料理が味わえます。2006年3月にオープンし、7年目を迎える国道169号線沿いにあるお店。11月中は、レシピメニューがお店で味わえます。

〒 橿原市久米町708 Collezione
☎ FAX0744-29-8270



あおき しんじ
シェフ 青木 眞吾 さん