

新発見

# おいしい 奈良

Vol. 40

「奈良のシェフ」が  
「奈良の食材」で、ご家庭で  
できるレシピをお届け。



## エリンギと菜花のソテー バルサミコ風味

ナカムラヤ  
nakamura  
(イタリア料理)



### 材料 (4人分)

- エリンギ……………2パック
- 菜花……………2束
- 生ハム……………2枚
- 新玉ネギ……………1個
- ニンニク……………小1片
- サラダ油……………大さじ2
- 塩……………適量
- バルサミコ酢……………100cc
- バター……………45g

サラダ(お好みの生野菜)…適量  
※今回は、わさび菜とトマトを使用しています。  
エキストラバージンオイル…適量

### 作り方

- ①エリンギを一口大に切り、菜花は軽く茹でて4cmに切る。生ハムは細切りに、新玉ネギは1cmのくしがたに、ニンニクは縦に二等分に切り、芽があれば取る。
- ②フライパンにサラダ油を入れ弱火でニンニクを炒め、ニンニクがキツネ色になったら取り出す。
- ③生ハム、新玉ネギ、エリンギ、菜花の順に強火で炒める。
- ④軽く塩味をつけて、中火にしてバルサミコ酢を入れる。
- ⑤火を消してバターを入れて余熱で溶かしながら混ぜる。
- ⑥サラダを添えてお皿に盛り付け、エキストラバージンオイルを軽くかける。



### ワンポイント

\*野菜は火を通し過ぎず、強火で軽く炒めるとエリンギの持ち味である歯ごたえを楽しめます(③)。  
\*バルサミコ酢を入れて照り焼きにするイメージでしっかり火を通すと酸味が柔らかくなります(④)。  
\*バターは余熱で溶かし、余計な加熱を避ける事で風味やコクが味わえます(⑤)。  
\*お好みで少し蜂蜜をかけたり、粉チーズをかけたりしても、美味しくいただけます。

### エリンギはここで

JAならけん 牧野農産物直売所

所 五條市中之町278 休 年末年始  
時 9:00~17:00 ☎ 0747-22-2514



ケヤキの1枚板のカウンターには、イタリアワインのボトルがずらりと並んでいます。

## ナカムラヤ nakamura

年に一度イタリアへ行き、本場の味と雰囲気を持ち帰り、奈良の地で再現される本格イタリア料理。ソムリエの資格をもつシェフおすすめのイタリアワインと一緒に楽しみください。

シェフ  
なかむら こうへい  
中村 耕平さん

〒奈良市鳥見町1-1-4  
広徳マンション1階

☎ 0742-46-6373

HP www.ayarumakan.jp



放送日はP27で

問 県マーケティング課 ☎0742-27-7401 FAX 0742-26-6211 県民だより奈良「ならいいね!」では作り方等を映像でご紹介します!