

元気
レシピ
プロに
きく

にいがたの旬の野菜で 「おいしい!」をつくろう。

上越野菜 なますカボチャのペペロンチーノ風

Lesson 02



材料(4人分)

- なますカボチャ(糸ウリ) 800g
- 好みの野菜 適量
(パプリカやピーマンなどの千切り)
- 赤唐辛子 4本
- ニンニク 4かけ
- オリーブ油 適量
- 塩・コショウ 少々
- コンソメの素(顆粒) 少々



同じ上越野菜を使って肉を加え、ごま油、醤油、砂糖で味を整えると「なますカボチャのチャプチェ」に。

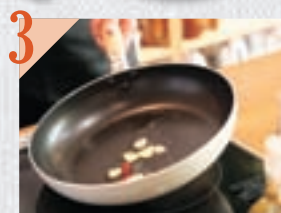
Let's cooking



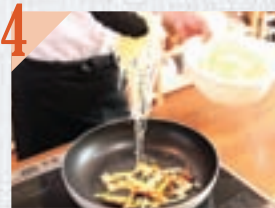
1 なますカボチャは5センチ幅の輪切りにし、スプーンを使って中のワタと種を取り、ラップをして電子レンジで加熱する(目安は700Wで7~8分)



2 火が通ったら水に落とし、粗熱が取れたら糸状にほぐす。再び水に落とし、よく洗ってから水気をしっかりと切る。



3 フライパンにオリーブ油を引き、赤トウガラシとニンニクを入れて火にかけ、焦がさないよう注意しながら、ニンニクの風味と赤唐辛子の辛味をオリーブ油に移す。



4 ③に火の通りにくい野菜から順に入れて炒め、②のなますカボチャも加えてさらに炒める。



5 ④を塩・コショウ、コンソメの素で味付けし、器に盛る。

ワンポイント

赤トウガラシは真ん中から半分に折って中の種を取り出し、ニンニクはスライスに。なますカボチャは電子レンジにかけるとき、火の通り過ぎに注意して食感を残すこと。「好みの野菜」には上越野菜の高田シロウリ、オニゴシヨウ、頸城オクラと、彩りをよくするためにパプリカ(赤・黄)を使用しました。

PROFILE



野股 正宏 さん

ヒロ・クッキング・スタジオ主宰。大学卒業後、15年にわたる実務経験を積み、全国各地、海外29カ国を旅し、各地の料理を生かしたレシピを提案。10月に開催されるAPEC新潟食料安全保障担当大臣会合の企画イベント新潟日報社assh主宰「APEC料理教室」で講師を務める。野菜ソムリエほか20弱の資格をもつ。

農業法人と農業・食品関連企業の発展を応援します



新潟市中央区東中通一番町189番地3 URL: <http://www.jabank-niigata.or.jp/shinren/> 新潟県信連 検索

農業部(農業法人担当) TEL 025-230-2151 融資部(一般企業担当) TEL 025-230-2203