



「季節の台所・彩」の
宮田シェフによる
季節のおばんざい

食卓に プロの味を!

「フキのペペロンチーノ」

ココガ
プロのワザ

「水煮は湯通して冷ます」

フキの水煮は、熱湯でサッと煮てからザルに上げ、水にさらさずにそのまま冷ます。生のフキを使う場合は、皮をむいて塩・少々を入れて水から茹で、沸騰したら1～2分でザルに取り、同じように冷ます。

- ① ニンニクはみじん切りにし、鷹の爪は水で戻してから種を取って輪切りにする。
- ② フキの水煮を湯通ししてから冷まし(上記参照)、よく水気を切ってから3～4センチの長さに切る。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニク、鷹の爪を入れてから火にかけて、弱火でじっくりと炒めて香りを出す。
- ④ ③に②のフキを入れ、じっくりと炒めて塩・コショウで味付けしてから、少々のしょう油とみりんを仕上げる。

〈材料〉

フキの水煮(市販品)・・・1束
ニンニク・・・一片
鷹の爪・・・小1本
オリーブオイル・・・大さじ1
塩・コショウ、しょう油、みりん
・・・少々

シェフのアドバイス

フキをイタリアンの手法で炒め、しょう油とみりんを和風に仕上げました。市販のフキの水煮は、湯通しすることで臭みが取れ、そのまま冷ますことで水っぽくならず、味が入りやすくなります。お酒のおつまみにぴったりの一品ですよ。



「季節の台所・彩」

北見市常盤町4丁目2-29 ☎0157-33-1267、営業時間:
おひるごはん/11時～15時(LO14時)、よるごはん/
17時～22時(LO21時)、月曜定休

【彩からのお知らせ】道の駅・メルヘンの丘めまんべつ
の「やさい茶屋 彩」では、今が旬の「アスパラステック」をはじめ、おいしいメニューが揃っています。
ドライブの途中にお立ち寄りください。