

Recipe



～鹿つみれと季節野菜 マカロニの煮込みパスタ

トマトと白味噌風味～



材料

(2人分)

鹿つみれ 1袋
マカロニ(4分茹で)40g
白ネギ 1本
人参(小) 半分
舞茸(小パック) 1
白菜 2枚
生バジル 2枚
トマトジュース 100g
水 250 cc
カツオだし粉末 1g
白味噌(西京味噌) 40g
しょう油 10 cc
みりん 15 cc
塩、コショウ、砂糖 各少々
とろけるチーズ又はパルメサンチーズ
お好み量
エクストラバージンオイル
野菜等炒める用のオリーブ油
テフロンのフライパン 20 cm前後を 2 枚



作り方



1. 野菜は火が通りやすいように全てカット。
(野菜炒めのように)
2. フライパンを熱し、油を入れ、ネギ、人参などの香味野菜からじっくり炒めていく。火が入って香ばしく焼けたら舞茸などキノコを入れ、さらに炒める。
炒まったら白菜などの葉物を入れじっくり炒めて塩、コショウで下味をつける。
炒める順番が大事! *Check Point!*
3. 炒めた野菜をバットにあげ、フライパンにみりんだけを入れアルコールを飛ばしてから1.の液体を入れ、一度沸かし火から外す。
4. 別のフライパンを熱し、油を入れてつみれに焼き色を付けるように香ばしく焼いていく。焼き色が付いたら余分な油をペーパーで拭き取り、炒めた野菜と沸かしておいた液体を入れ、塩、コショウ、しょう油、粉末出しを入れて沸かし、そこにマカロニを入れ弱火にして5分煮る。
5. 味をチェックし、上からチーズ、刻んだバジルをちらし、さらに1～2分煮て、仕上げにエクストラバージンオリーブ油をかける。



野菜やキノコはお好みのもので♪