

和風ジェノベーゼパスタのレシピ

材料 (2人分)

パスタ 160g~200g

いか塩辛(白づくり) 半パック

雑キノコ 巾着 半パック

玉ねぎ 1個

オリーブオイル大さじ 3

塩こしょう少々

ふきの花ソース

- ふきの花 50g 1/4 瓶
- 大葉 50g
- クルミごまいわし 30g 1/4 袋
- オリーブオイル大さじ 4
- 粉チーズ大さじ 2
- きざみニンニク小さじ 1/2

塩小さじ 1/3 粉チーズ少々 粗挽き黒こしょう少々 (塩気を見て足りなければ) 塩または醤油を少々



調理

材料の切り分けが終わったところにスパゲティをゆではじめるとよいです。

※スパゲティを茹でる時の塩の分量の目安は、お湯2Lなら塩 20g (大さじ 1 と 1/4 ほど)

袋の表示時間の9割に茹でましょう！

1.玉ねぎは薄切りにします。雑キノコ、ふきの花はザルに入れ水分を取り除きます。

2.大葉はざく切りにし、「ふきの花ソース」の材料とフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで攪拌します。

3.フライパンを中火で熱し、オリーブ油をひいて玉ねぎと雑キノコを炒めます。 4.火が入ったらパスタと「ふきの花ソース」、塩辛(白づくり)を加えて和えます。

5.皿に盛り付けて、粉チーズと粗挽き黒こしょうを振って完成です。 温かいうちにご賞味ください。



ジャガイモのレシピ

材料

ジャガイモといかピューレ 2人前

- ・じゃがいも 300g
- ・いか塩辛(白づくり) 50g 1/4パック
- ・パセリ 適量 ・無塩バター 50g
- ・牛乳 80cc ・塩、胡椒 適量

調理

- ・じゃがいもは皮付きのまま茹でて、潰しておく。
 - ・いか塩辛はパックの中でキッチンバサミでみじん切りにする。
 - ・パセリは細かくみじん切りにする。
 - ・牛乳は温めておく。
- 1.温めた牛乳にマッシュしたじゃがいも、いか塩辛、パセリを加えて練る。塩、胡椒で味を調整する。
 - 2.火から外して、バターを加えて仕上げる。

パンにつけたり、おかずの添え物としてご賞味ください。

岩のりチャーハンのレシピ

材料 (2人分)

- ・ごはん 400g ・イカ塩辛(本づくり) 100g
- ・卵 1個 ・長ねぎ 1/3本
- ・岩のり佃煮大さじ2
(塩気を見て量を調整してください。)
- ・サラダ油 大さじ2



- 調理** 長ねぎは粗みじん切りにする。卵は溶きほぐす。フライパンにサラダ油を中火で熱し、溶き卵を入れてさっと炒め、半熟状になったらごはんを加えて炒める。イカ塩辛(本づくり)と岩のり佃煮を加えて炒める。均一に混ぜたら長ねぎを加えて炒め合わせる。
- 温かいうちにご賞味ください。

