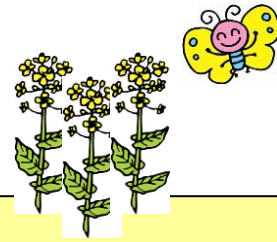


春の訪れ

## 菜の花レシピ



### 菜の花とあさりのパスタ

【材料 2人分】

スパゲティ	200g	オリーブオイル	大さじ2
あさり（殻つき）	250g	白ワイン	大さじ3
菜の花	100g	塩・こしょう	少々
にんにく	1片	スパゲティゆで汁	大さじ3
赤唐辛子	1本（お好みで）		

【作り方】

- ① あさりは前もって砂出しをしてよく洗っておく。
- ② にんにくはみじん切り、赤唐辛子は種を取って小口切りにしておく。
- ③ 菜の花は塩少々入れたお湯で固めに茹でて冷水にとり、水気を絞って食べやすい長さに切っておく。
- ④ お湯を沸かしスパゲティを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルを入れ、みじん切りしたにんにく、赤唐辛子を香りが出るまで炒める。
- ⑤ 香りがでたらあさりを入れて少し炒めた後、白ワインをふりかけふたをしてあさりの殻が開くまで蒸す。殻が開いたら菜の花を入れる。
- ⑥ 茹でたパスタを加え、様子を見ながらスパゲティの茹で汁を加え、塩・こしょうで味を整える。

\*菜の花はスパゲティが茹であがる1分前くらいに鍋に入れ、スパゲティと一緒に水気を切り、フライパンに入れて全体をからめても時間短縮が出来て良いですよ。

### 菜の花のからし和え

【材料 4人分】

菜の花	1束
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
練辛子	小さじ1

【作り方】

- ① 菜の花は塩茹でし、冷まして食べやすい大きさに切ってから水気を絞っておく。
- ② 練辛子にしょうゆ、みりんを入れて混ぜ、菜の花を加え和える。