

旬の食材で元気に! ラクラク! 美味しい!



# カンタンCOOKING



## ほろ苦さがアクセント ふきのとうと しらすぼしの ペペロンチーニ

**材料**  
オリーブオイル…30cc、  
にんにくのみじん切り…1片、  
とうがらし…1本、しらすぼし…6g  
ふきのとう…1個、パセリのみじん切り…½房  
スパゲッティーニ…90g

**作り方**  
①ふきのとうは、葉とガクに分けて粉をつけて揚げておく。  
②海水よりちょっと少ない塩分の、たっぷりのお湯でスパゲッティーニを茹で始める。  
③オリーブオイルでとうがらしとしらすぼしを炒め、少し色付いてきたら、にんにくを入れ、きつね色になるまで炒める。  
④スパゲッティーニの茹で汁を100ccほど加えソースを作り、茹であがったスパゲッティーニを入れソースに絡めていく。  
⑤皿に盛りパセリのみじん切りを散らし、揚げたふきのとうを盛りつけ完成。

調理時間 **10分**  
**835Kcal**  
今回分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス  
パスタのソースは茹で汁を使い、ドレッシングを作るように乳化させると、麺に絡みやすくなります。

発行 行○山形中央農業共済組合 〒994-8511 天童市小関1333番地  
企画編集◎山形中央農業共済組合 総務部 地域情報課  
フリーコール ☎0120-51-3205

TEL:023-656-8988 <http://www.yunosai.or.jp/yamaco/>  
DESIGN◎TAMIYA CREATIVE ROOM J1

この広報紙は再生紙を使用しています。



## 洋風アレンジ 菜の花と ほたるいかのマリネ マスタード風味

**材料**  
マヨネーズ…10g、粒マスタード…3g  
オリーブオイル…10cc  
菜の花…6本分、ポイルほたるいか…50g

**作り方**  
①菜の花を塩ゆでし、氷水にとり、冷えたら水分をよくふきとっておく。  
②ほたるいかは目をとっておく。  
③ポウルにマヨネーズと粒マスタードとオリーブオイルを入れ混ぜ合わせる。  
④混ぜ合わせたソースに①と②を入れよくからめ、皿に盛り完成。

調理時間 **7分**  
**333Kcal**  
今回分量で調理した場合

●ワンポイントアドバイス  
生のほたるいかでも合います。生の場合、少々マスタードをふやすと生臭さが無くなります。



山形まるごと館 Cafe & Dining  
**紅の蔵** 990

カフェ&ダイニング クックレイ  
990-0031 山形市十日町2-1-8  
TEL 023-679-5101 (代)・5103 (直通)

**編集後記** 地震の被害にあわれた方に心からお見舞い申し上げます。3月11日の地震をテレビで見ただけでも、立ちすくみました。親戚や知人へ電話が通じずラジオやテレビを視聴し心配された方が多いのではないのでしょうか。情報を伝えることの重要性にあらためて気付かされたところです。組合管内でも被害が確認され、損害の評価にあたっているところです。直接的な被害だけでなく、さまざまな影響を受けており、広報紙も通常の用紙が仙台市より届かず、このような用紙を使っていたの発行となりました。次号128号は5月26日(木)に発行の予定です。