



ご当地パスタ クッキングセミナー 2012 in 長崎 開催

講師

黒川 陽子先生



料理研究家・ダイニングコーディネーター。長崎県長崎市生まれ。料理研究家への師事、ホテルでの製菓研修、欧米での武者修行を経て、各地の个性的な家庭料理の取材・研究を重ねる。食文化の地域性や多様性の大切さを実感し、食材の力を引き出す料理法に基づいた独自の料理教室「KYキッチン」を主宰。料理教室の他にも、イベントやセミナーの講師として、日常生活の食のあり方を提唱し、生産と消費のつなぎ手として幅広く活躍中。主な著書：「キッチンインアソフの基本とコツ」（新屋出版社刊）、「オーグオイルで健康パスタ」（東京地図出版社刊）等多数。



講習Menu

アスパラガスのスープ仕立て スパゲッティ・いりこ風味



●材料(2人分)

スパゲッティ	140g
アスパラガス	160g
いりこ(いりこめもの)	10g
水	250cc
玉ねぎ	50g

エキストラバージンオリーブオイル	大さじ3
塩	少々
黒胡椒	少々

●作り方

1. いりこは、水に浸しておきます。(最低30分)
2. 玉ねぎは薄切り、アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、皮の固い部分もむき、3cm位に切ります。
3. 鍋にオリーブオイル大さじ1と玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒めたらアスパラガスを加え、さらに炒めます。
4. 1を温め、いりこを取り出したものを3に加え、しばらく煮詰めアスパラガスがやわらかくなったら、ミキ

サーにかけヌーア状にして、塩で味をととのえます。

取り出したいりこは、油少々と塩をお好みで加えて炒めます。

(この時、飾り用に穂先の部分をとっておきます)

5. スパゲッティを茹であげ、器に盛り付けたら、4を注ぎ、炒めたいりこをお好みでちらし、オリーブオイル、黒胡椒をかけ、残しておいたアスパラガスを飾り仕上げます。

アスパラガスといりこの 醤油ベースのペンネ



●材料(2人分)

ペンネ	140g
アスパラガス	80g
いりこ	10g
赤唐辛子	1/4本 (お好みで)

エキストラバージンオリーブオイル	大さじ2
醤油	大さじ1

●作り方

1. アスパラガスは、根元の固い部分を切り落とし、皮の固い部分もむき、斜め3cm位に切ります。
2. ペンネを茹でます。ペンネが茹で上がる前にアスパラガスを同じ鍋に入れて茹でます。
3. 赤唐辛子は種を抜きます。フライパンに赤唐辛子、オリーブオイルを入れ、弱火にかけ赤唐辛子の辛みをオリーブオイルに移し、いりこを加え炒めます。

4. ペンネが茹で上がったたらアスパラガスと一緒にサルシットリ、水気をきります。
5. 4を3に加え、混ぜ合わせ醤油で味をととのえ、器に盛りつけて仕上げます。
* 必要に応じてペンネの茹で汁を加えます

長崎の ご当地食材

後援・協賛
アスパラガス・JA香岐市
いりこ：天洋丸(雲仙市)

アスパラガス

香岐産アスパラガスは、玄海灘の潮風や豊富な水源・良質な土壌で育ち、循環型農法を用いた産物で、生産振興や島の活性化を図る農産物の一つです。甘くてえぐみがなく、素材を生かしたサラダなどの生食用としても大好評です。



いりこ

いりこの生産量全国一の長崎県。なかでも雲仙市では明治初期からいりこの加工が行われ、橋湾で漁獲した片口鰯を原料とし、タンジの出が良いのが特徴です。おやつやおつまみ、各種料理にも活用でき、噛めば噛むほど旨味が広がります。

