



香味のチカラ

The power of Nature

豆とエビの生姜の香りスープパスタ

淡いトマトスープに生姜の香りがふんわり
ココロほっこり温まるスープパスタ。



材料(2人前)
 新生姜 薄切り…5~6枚分
 すりおろし…小さじ2
 (根生姜の場合は半量~3分の1量に)
 トマト水煮缶…200g
 豆…1カップ分
 (缶、ドライパックなど)
 エビ、パナメイなど…10尾
 玉ネギ…1/8個
 イタリアンパセリ…1枝
 (普通のパセリでもOK)
 塩…小さじ1
 オリーブオイル…小さじ2
 ペンネ…100g
 他にスパゲッティを折っていたり、
 小さなスープ用パスタでもOK

作り方
 ①豆はザルなどにあげて水を流して洗い、水を切っておく。玉ネギは薄切りに、イタリアンパセリは粗く刻んでおく。②鍋に水を4カップ、オリーブオイル、トマト缶、玉ネギ、パセリの半量、塩を入れて火にかける。沸騰したら豆とエビを加えて弱火で煮る。(エビに火が通ったらいったん取り出しておく)③強火にしてパスタを加えてゆでる。(スープが煮詰まるので塩は最後に味をみて調整)④煮えばなに生姜のすりおろしを加え、火を止める。

鶏挽き肉とゆずの pasta

鶏挽き肉の優しい旨味に
ゆずの爽やかな酸味がパスタと好相性。



材料(2人前)
 ゆず皮…小さじ1程度
 ゆず果汁…小さじ2
 鶏挽き肉…100g
 白ネギ(長ネギ)…4センチ分
 白胡椒・塩…適宜
 オリーブオイル…小さじ1
 ブロccoliスプラウト
 …1/2パック
 (他のスプラウトでも)
 ファルファッレ…160g
 他に細めのスパゲッティでも

作り方
 ①ブロッコリースプラウトを半分に切り、オリーブオイル少々(分量外)をふりかけておく。白ネギは刻む。ゆずは半分に切り、小さじ1程度の皮をむいて細切りにしておく。②フライパンにオリーブオイルを熱し、ネギを入れて軽く炒め、挽き肉を加え、色が変わったら塩と胡椒をふり、柚子皮を加えて香ばしく焼き色がつきはじめるまで炒める。③ゆず果汁を加えて大きく混ぜる。④ゆで上がったパスタをザルにあげ水分をよく切る。⑤に加えてまぜ、なじませ、スプラウトを散らす。

ツナとミニトマトの山椒風味

トマトとツナの旨味を際立たせる
山椒のピリリが絶妙なアクセントのシンプルなパスタ



材料(2人前)
 乾燥粒山椒…10粒(あれば実山椒)
 ツナ…60g
 ミニトマト…10~12個
 ニンニク…薄切り2~3枚分
 青ネギまたはわけぎ…2本
 塩…適宜
 1.6ミリ程度のスパゲッティ…180g

作り方
 ①ミニトマトはへたを取って縦4つに切り分ける。ニンニクはみじん切りに、ネギは小口切り、ツナは缶から出し汁や油を切っておく。②フライパンにニンニクとオリーブオイルを入れて火にかける。ニンニクの香りがたちはじめたらツナを入れ、軽く炒めたらトマトと山椒の実を加え、塩をふり、弱火で2.3分炒め、塩をふる。③パスタがゆで上がったたらザルに上げてよく水気を切り、②のフライパンに入れ、なじませる。④器に盛り、ミルで乾燥の山椒を挽いてかける。

farmland wakayama 古くから薬用としても珍重された香味食材!



和歌山市周辺は柔らかい砂地が広がり、土壌中で生育する生姜の好適地。ハウスと露地をあわせると、5月から12月まで出荷がある和歌山市は全国有数の産地。爽やかな辛みと心地よい食感で、寿司のガリやお漬物にも利用される。JAわかやまが発売する「生姜丸しぼりジンジャーエール」は生姜の味に徹底的にこだわった人気商品。

JAわかやま生姜生産販売連絡協議会
 住所/和歌山市栗栖642
 電話/073-471-3731



生姜丸しぼりジンジャーエール
 180円

farmland wakayama 爽やかな酸味と豊かな香りが自慢。



上質な柚子が育つには寒暖の差が激しい山間の地が良いといわれるが、田辺市龍神村もその一つ。とりわけ龍神村の柚子は香りが豊かだと評判。昔は各家庭で柚餅子(ゆべし)とよばれる柚子の保存食品を作るために、それぞれの庭に柚子の木が植えられていた。今では「龍神は〜と」だけが柚餅子を製造販売している。

龍神は〜と
 住所/田辺市龍神村龍神165
 電話/0739-79-8068



ゆべし(小) 630円

farmland wakayama



食欲をそそる香りと色。和歌山原産のぶどう山椒。

大粒の実がぶどうの房の様に実るぶどう山椒は、暑過ぎず寒過ぎない有田川町(旧清水町)が原産。木の芽や果皮、果実など部位や収穫時期により利用方法が異なり、その見極めが非常に難しいという。最近人気急上昇中の生の実山椒は、初夏の1週間程度しか収穫できない。実山椒の収穫量は和歌山県が国内生産量の約7割を占めている。



乾燥粒山椒(M-8g) 420円

かんじゃ山椒園
 住所/有田郡有田川町宮川129
 電話/0737-25-1315

Profile & Book



貝谷郁子

フードジャーナリスト
 料理研究家
 イタリアをはじめヨーロッパから国内まで、料理や食文化を取材研究、レシピ開発や料理教室、レクチャー、食育の活動を行う。「ひと皿の朝ごはん」など著書多数。和歌山県湯浅町十和歌山市育ち
<http://www.kaitani-ikuko.com>



和食材と和歌山食材を使いこなす90のレシピ 「和イタリアンのレシピノート」発刊!

なんとなく懐かしさを感じる「和イタリアン」という新鮮なテーマと、和歌山食材をふんだんに使った90のレシピが美味しそうな写真と共に紹介されています。梅や味噌といった調味料からしらすなど魚介類、蜜柑やミニトマト、うすいえんどうなどの農産物、そして山椒や生姜といった香味野菜まで…。和歌山県産の「食の恵み」が和イタリアンの世界で大活躍! また著者が和歌山の食を訪ねた「食材コラム」もお見逃しなく。
 著者/貝谷郁子
 発行/主婦の友社 B5版96ページ 定価1260円