

3月

March

イタリア人
「パスタの猛者」と
絶賛す



もさえび美味しいですね。
レモン汁で味がしまります！

もさえびカレースパ

今月の恵み 「もさえび」

身はプリプリと弾力満点、甘エビより甘く濃厚な旨味が特徴です。熱を加えると、より甘みがアップ。鮮度が命で、遠隔地へはそれほど出荷されていない、まさに地元でしか味わえないジゲの味です。



旬 9月～5月

もさえびカレースパ

<材料>4人分

〈材料〉

- ・もさえび (12尾)
- ・パスタ (乾麺・300g)
- ・白ネギ (2本)
- ・アスパラ (4本)
- ・みじん切りショウガ (小さじ1)
- ・クミンシード (小さじ1/2)
- ・ホールトマト (1/2缶)
- ・バター (40g)
- ・生クリーム (200cc)
- ・白ワイン (大さじ4)
- ・レモン汁 (大さじ1)
- ・ garam masala (小さじ1/2)
- ・塩・コショウ (少々)
- ・らっきょう (酢漬け・8ヶ)
- ・鳥取カレーの素 (80g)

〈作り方〉

1. フライパンにサラダ油 (分量外) をひき、斜め1センチに切った白ネギを入れ炒める。もさえびを入れ白ワインをふりかけ、塩・コショウをして炒めて取り出す。(炒めたあとに皮をむく)
2. フライパンにバターをひきクミンシード、ショウガを入れ香りが出たらホールトマトをくずしながら入れる。トマトがくずれたら鳥取カレーの素を入れ、とろみが出たら生クリームを入れ1を戻し混ぜる。
3. パスタは指定の時間で茹でる。
4. 茹でたアスパラ、レモン汁、garam masalaを加え、茹でたパスタを入れ塩・コショウで味を整える。
5. 皿に盛り、刻んだらっきょうをちらす。



日 SUN 月 MON 火 TUE 水 WED 木 THU 金 FRI 土 SAT

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24 31	25	26	27	28	29	30

