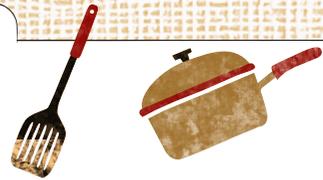




地産地消レシピ



火入れ1分! 簡単お洒落おつまみ ナバナとホタルイカのアヒージョ

ナバナといえぱりひたし...と思っている方はご注目!
油・ニンニクと相性がいいナバナはアヒージョの具にもってこい。
同じ頃に旬を迎えるホタルイカを合わせて
パパツヒできる絶品おつまみにぜひトライしてみてください!



レシピ・写真 森 映子

Profile

神戸在住・香川県に縁のあるフード
コーディネーター。企業やカフェのメ
ニュー開発や、販売促進用のフード
スタイリングなどを手掛ける。技巧
を凝らしたトーストアートがインス
タグラムで注目を集め、現在フォロ
ワー数4万人。

インスタで
Check!



材料(2人分)

- ナバナ...50g
- ホタルイカ(茹で)...50g
- オリーブオイル...50~100cc
- ニンニク...1片
- 乾燥唐辛子...1本
- 塩...小さじ1/3(2g)



MEMO

- 残ったアヒージョのオイルは旨みがたっぷり。具を足してナバナとホタルイカのバスタ(焼きうどんでも!)にしたら最高に美味!
- ホタルイカの代わりにイカ・エビ・タコなどシーフードを合わせてもgood!
- 白ワインはもちろん、スパークリングワインやビール、ハイボール、辛口の日本酒も合います!

作り方

- (下準備)ナバナは下の太い茎を落とし3~4cmにカットします。ホタルイカは目玉を(残っているようなら、くちばしと軟骨も)取っておきます。ニンニクは皮をむき包丁の腹で押しつぶしておきます。
- 小鍋にオリーブオイル、ニンニク、唐辛子、塩を入れて火にかけ、オイルがグツグツして香りがたってきたらナバナとホタルイカを加えます。軽く混ぜながら1分加熱して完成! フランスパンにアヒージョのオイルをたっぷり浸してお召し上がりください。



1人分
約259kcal*

※パンは除き、オリーブオイル50gとして
熱量をアプリで計算しています