



お手軽にできるおしゃれなパーティーメニューです。

香福茸とオリーブオイルは相性ばっちり。

旬の野菜とあわせて、彩り豊かに仕上げてください。

香福茸のアヒージョ

(材料)

香福茸・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 2個
えび ブラックタイガーなど・・・・ 8個
ミニトマト・・・・・・・・・・・・・・・・ 3個
にんにく・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1片

好みで鷹の爪・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
オリーブオイル・・・・・・・・・・・・ 150cc
塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ ひとつまみ
粗挽きこしょう・・・・・・・・・・・・ 少々
ブロッコリー、スナップえんどうなど

(作り方)

- ① 香福は、6等分くらいに切る。ミニトマトは、ヘタを取る。
- ② えびは、背ワタを取り、殻をむいて、塩小さじ1、片栗粉大さじ2、酒大さじ2でもみ込み、洗って水気を拭く。
- ③ 小さめのフライパンにスライスしたにんにく、オリーブオイル、種を抜いた鷹の爪をいれ、弱火で加熱する。
- ④ にんにくの香りが出てきたら、①と②を入れて、弱火のまま2分ほど煮て、エビの色が変わったら、裏返し、更に2分ほど煮る。
- ⑤ 塩と粗挽きコショウで味を調べ、茹でたブロッコリー、スナップえんどうなどを添える。

※熱々のうちにバケットなどにつけて食べる。残ったオイルは、パスタに絡めてペペロンチーノにしても◎。