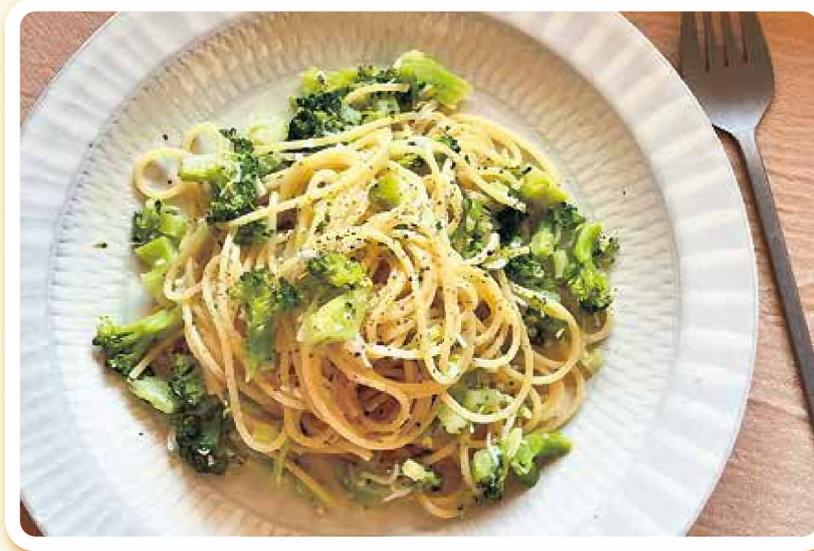


ブロッコリーの栄養を逃さず食べる春色パスタ

ブロッコリーのオイル蒸しとしらすのパスタ



おいしい! たのしい! 今月の一皿

レシピ提供

料理研究家

和田 麻紀子

ポイント

ブロッコリーをくたくたになるまでゆでるのがポイントです。味見して塩味が足りなければパスタのゆで汁を少し加えましょう。

材 料 (2人分)

- ブロッコリー…… 1株(200g)
- ニンニク……… 2片(10g)
- 唐辛子(お好みで)………少々
- オリーブ油……… 大さじ2
- 水……… 2ℓ+300ml
- 塩……… 大さじ1+2つまみ
- パスタ……… 200g
- しらす……… 20g
- こしょう……… 少々

作り方

- ①水(2ℓ)に塩(大さじ1)を入れて沸かしておく。ブロッコリーは小房に分けて、軸は外側をむいて細かく切る。ニンニクはみじん切りにする。
- ②ニンニク、唐辛子、オリーブ油をフライパンに入れて弱火で加熱する。香りが出たらブロッコリー、水(300ml)、塩(2つまみ)を入れてふたをし、中火でオイル蒸しにする。10分たったらフライパンの中でブロッコリーをよくつぶし、しらすを混ぜ合わせておく。
- ③パスタを袋に表記された時間通りにゆで、ゆで上がったら②に絡める。仕上げにこしょうとオリーブ油(分量外)をかけて出来上がり。

アレンジ

- ・しらすの代わりにアンチョビやたらこを使う
- ・レモンを搾ったり、粉チーズをかける

◎ JAの農産物直売所では、旬の食材を取り揃えて皆さまのご来店を心よりお待ちしております ◎

農産物直売所
母ちゃんハウスだあすこ
花巻市野田 335-2
☎ 0198-24-2914

農産物直売所
すぎの樹
花巻市轟木 7-203
☎ 0198-39-1788

北上産地直売所
あぜみち
北上市流通センター 601-8
☎ 0197-71-1338

産 直
母ちゃんハウスだあすこ沿岸店
大槌町大槌 16-28
☎ 0193-42-8151

立春を迎え、暦の上では春となりました。新生活への準備を進める方も多いことでしょう。JAは2月で年度末となり、3月から新たな体制でスタートとなります。私も広報担当に着任し、早1年が経とうとしています。果たしてこの1年で広報として幾分か成長できたのか、自問自答の日々です。まだまだ至らない部分が多く、歴代の先輩方の作品を見ては感心するばかりですが、向上心を絶やさず、一歩前進の年となるよう、新年度を迎えるにあたり、決意を新たにします所存です。

「瀬川」

先日20時過ぎ、車で母校の近くを通ると、重そうなりリュックを背負った男子高生が一人、凍った横断歩道をそろそろと進んでいた。この時間まで学校で勉強していたのかな、などと考えた。〈学問のさびしさに堪へ炭をつぐ山口誓子。受験は団体戦、というスローガンもあるが、最後に信じられるのはやはり、足掻き抜いた自分だけだと私は思う。受験生の皆さん、もう十分に頑張っているだろうが、それでもエールを送らずにはいられない。どうか温かな春が訪れますように。 千葉

編集後記
From Editor's

