

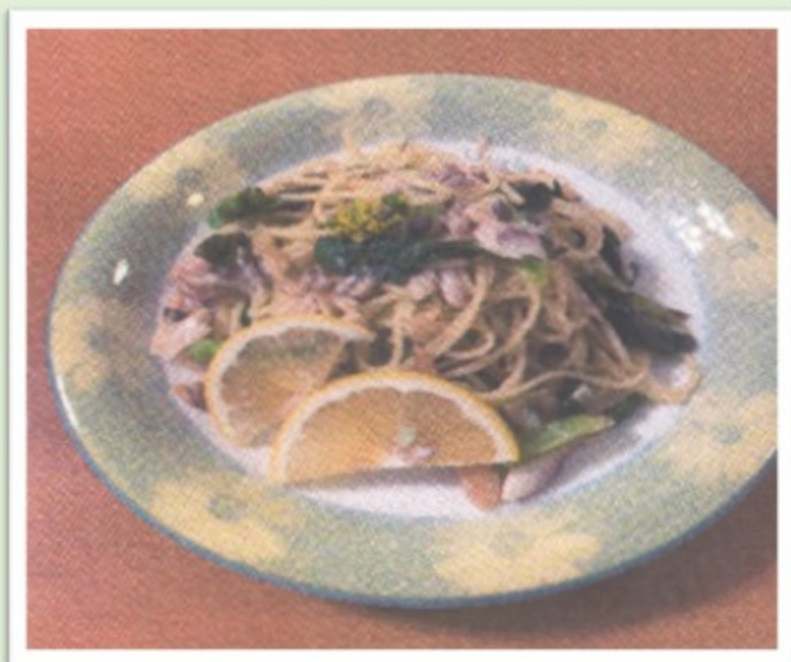
5

アジ葉パスタ 味わってみて!!

館山
じのもん料理
コンテスト



～農水産物部門～



鰯は開きを使うことで干物の塩味を使って
簡単に味付けできます。

素早く炒め乳化するようにすると
美味しくなります。

最後にレモンのすりおろしをかけます。

材 料

アジ 1尾 館山産
パスタ 80g × 2
菜花（塩ゆで） 40g × 2
オリーブオイル 25.6g × 2
レモン（すりおろし・スライス）適量 館山産
○レモン汁 1/2 館山産
○塩 小さじ2
○こしょう 適量



作 り 方

パスタと菜花を茹でる
パスタをゆでる間にアジを焼く
アジが焼けたらほぐしておく
味付け用に○を混ぜ合わせたものを茹でた
パスタにあえる
パスタにほぐしたアジをあえる
菜花とレモン（すりおろし・スライス）を添える
完成