



# 館山クッキング大使 川上文代の 地産地消レシピ

川上先生ブログ <http://ameblo.jp/fumiyokawakami>



## 122 きくらげと海老のアヒージョ

### 材料(2人分)

乾燥きくらげ 3g(戻して 20g)  
むき海老 8尾(60g)  
菜の花 60g  
にんにくのみじん切り 小さじ2  
輪切り唐辛子 少々  
イタリアンミックスハーブ 小さじ1/3  
オリーブ油 140Mℓ  
塩 小さじ1/3  
バゲット 適量



### <作り方>

1. 乾燥きくらげは水で表示通り戻して、石付きを取り、一口大に切る。
2. 菜の花は、約1分塩ゆでして水分を取り、3cm長さに切る。
3. 鍋にオリーブ油、にんにく、唐辛子、イタリアンミックスハーブ、塩を入れて中火にかけ、にんにくが色付いてくれば、海老を加える。
4. 海老全体が赤くなれば、1と2を加えて混ぜ、1分したら出来上がり。バゲットなどと共にいただきます。

### ワンポイントアドバイス



- ・にんにくとオリーブ油を入れて、にんにくの香ばしい良い香りが出てから海老を入れないと、香りのよいアヒージョになりません。
- ・唐辛子の量は調整してください。
- ・きくらげの黒、海老の赤、菜の花の緑が鮮やかなアヒージョですが、菜の花の代わりに小松菜やブロッコリーなどの旬菜で。

