

recipe: 3

南伊豆を彩る冬野菜

# 菜の花パスタ

RECIPE NO.3\_なのはなパスタ



調理人: ゲストハウス「コドコド」  
佐藤良江さん

## 作り方



1 菜の花は4、5cmに切る。根元の部分は斜め切り。にんにくと唐辛子はみじん切り。



2 鍋に1ℓの水に対して10gの塩を入れ、沸騰したらパスタを茹でる。



3 パスタが茹で上がる2分ほど前に、菜の花も鍋に入れ、1分ほど一緒に茹でる。



4 にんにくと唐辛子をオリーブオイルで炒め、茹で上がり1分前にパスタと菜の花をフライパンに移し、1分炒める。

ポイント!

茹で汁をちよつと加えて、パスタを炒めましょう。

## 材料 (1人分)



- 湯 菜の花...3~4本
- 湯 にんにく...1かけ
- 湯 唐辛子...1/2本
- パスタ...100g
- オリーブオイル...大さじ1
- 湯 塩...1ℓの水に10g

湯 は湯の花直売所で買える食材です。

※時期や天候などにより買えない場合もあります。

ゲストハウス「コドコド」  
静岡県賀茂郡南伊豆町手石1119-5  
☎0558-62-1339



食べて美味しい、観ても楽しい菜の花は、「みなみの桜と菜の花まつり」が毎年開催されるほど南伊豆で親しまれている作物です。無農薬・有機

栽培を手掛けている石川さんの菜の花は、12月から3月にかけて最盛期を迎え、全国出荷されています。



農業法人「マザーアースクラブ」  
静岡県賀茂郡南伊豆町上小野469  
☎0558-62-6262



生産者: マザーアースクラブ  
石川憲一さん

## INFORMATION

湯 <直売所 南伊豆湯の花>  
☎0558-62-3191  
静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1



漁 <伊豆漁協南伊豆支所直売所>  
☎0558-62-2804  
静岡県賀茂郡南伊豆町手石877-17



<南伊豆町観光協会>  
☎0558-62-0141  
静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂157-1



<南伊豆町商工会>  
☎0558-62-0675  
静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂208-3



発行: 南伊豆町役場商工観光課 ☎0558-62-6300  
〒415-0392 静岡県賀茂郡南伊豆町下賀茂315-1



# 美味しい南伊豆を ちよこつとお裾分け

For You!

南伊豆の味を  
ご自宅でも  
お楽しみ下さい!

南伊豆の味

レシピ集

2018

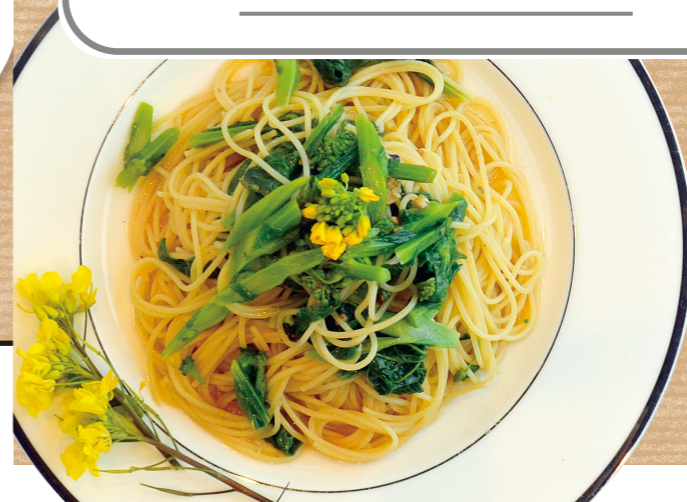
ぐそくに

## 具足煮



なのはなパスタ

## 菜の花パスタ



しょうぐんなべ

## 将軍鍋