

鳥取県産白ねぎとおかかのスパゲッティ

NIPPON

材料 (2人分)

1人 = 約465kcal / 調理時間約10分

- ・ 鳥取県産 白ねぎ: 適量
- ・ オーマイ 結束スパゲッティ 1.5mm : 200g(2束)
- ・ 日清オイリオ ヘルシーごま油 : 大さじ1
- ・ ミツカン 追いがつおつゆ(2倍) : 大さじ3
- ・ ヤマキ 氷温熟成使い切りカツオパック : 2パック(3g)
- ・ やま磯 焼のりきざみのり: 適量



+



作り方

- 1 鳥取県産白ねぎは半分に切り、片面に切れ目を軽く入れ、水を張って予熱した魚焼きグリルに入れ、約5~7分、焼き色がつくまで焼く。(途中ひっくり返す)
- 2 たっぷりの湯に塩1%を加え、スパゲッティを5分茹で、水気を切ってごま油、だし醤油で和えて器に盛る。
- 3 長ねぎをひと口大のぶつ切りにし、[2]のスパゲッティの上のにせ、かつお節をふり、刻みのりを添える。全体に混ぜ合わせて頂く。

鳥取県産の白ねぎの特徴は、15種類ほどの品種を使い分けて栽培している周年栽培です！

ワンポイントレッスン

外皮に包まれた長ねぎをじっくりとグリルで焼くと、芯の部分は蒸し焼き状態になって、甘みがたっぷりと引き出され、とろりとした食感に。皮の香ばしさは、パスタのアクセントに。切れ目を予め入れておくと、つるりと芯が出にくく、パスタと一緒にフォークにもからみ易くなります。長ねぎの美味しさを味わうために、味付けはごま油とだし醤油のみでシンプルに頂きます。お好みで生の刻みねぎを散らしても辛みも加わり美味しく頂けます。