

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「コードコード」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。



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「コードコード」
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

