

◇ 大和野菜を使ったアレンジ郷土料理

◇ Menu 大和食材のミネストローネ

三輪はそうめんの発祥地とされ、三輪そうめんは奈良の伝統食品にされています。そうめんを作る時に出る「ふし」を使ってミネストローネを作ります。

ミネストローネは「具だくさんのスープ」という意味のイタリアの郷土料理。



■ 材料(6人分)

そうめんのふし・・・30g

大和丸なす・・・1/2個

ひもとうがらし・・・10本

ズッキーニ・・・1/2本

トマト・・・1個

玉ねぎ・・・1/4個

大豆の水煮・・・40g

ベーコン・・・3枚

顆粒コンソメ・・・7g

水・・・600cc

サラダ油・・・適量

塩・こしょう・・・少々

■ 作り方

①大和丸なす、ズッキーニ、トマト、玉ねぎは1cmの角切りにする。ひもとうがらしは1cm長さに切る。ベーコンは1cmの色紙切りにする。

②鍋にサラダ油を温め、①を入れて炒める。野菜がしんなりしたら、顆粒コンソメと水を入れて煮る。

③野菜に火が通ったら、そうめんのふしを加え、塩・こしょうで味を整える。

■ フリーメモ