

# カテェネ 農食ツーリズム 「ほうれんそう」を使ったレシピ



## 枝豆ディップのピンチョス風

レモンの酸味がさわやかな  
枝豆のディップ。好きな野菜と一緒に  
バケットにのせて召し上がれ



### ●おいしく作るポイント●



#### POINT 1

茎の根もとに土などが付いているので、竹串などでかき出すときれいになります。

※他の2品も共通です



#### POINT 2

アンチョビフィレやチーズの種類によって塩加減が違いますので、味見しながら調整しましょう。

### 〈材料 (15個分)〉

- 枝豆 200g (サヤ付き400g)
- 絹ごし豆腐 30g
- にんにく 1片
- オリーブオイル 大さじ2
- 白練りごま 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- バケット 1/2本
- バター 適量
- モッツァレラチーズ 2個 (200g)
- プチトマト 15個
- 飾り用枝豆 適量

### はちみつレモン

- レモン 1個
- はちみつ 50g

※輪切りにしたレモンとはちみつを混ぜて1時間以上置く。

### 〈作り方〉

1. 鍋に1ℓの湯を沸かし、沸騰したら40gの塩 (分量外) と枝豆を加え、7分ほど茹でて (Point1) ザルに上げる。粗熱を取り、サヤから実を取り出す
2. 1の枝豆、はちみつレモン、絹ごし豆腐、にんにく、オリーブオイル、白練りごま、塩をブレンダーにかけてペースト状になるまで混ぜる (Point2)
3. バケットを約1cmにスライスしてバターを塗り、軽くトーストする。上に約5mmにスライスしたモッツァレラチーズと大さじ1くらいの2、ピックに枝豆2粒、プチトマトの順に刺したものをのせる