

カテェネ 農食ツアーリズム 「なばな」を使ったレシピ



なばなソースの 魚介サラダ

ジェノベーゼソースを
なばなでアレンジ
鮮やかな緑色が食欲をそそります



● おいしく作るポイント ●



POINT 1

やわらかくなるまで蒸し
焼きにすると、ミキサー
にかけた後、なめらかに
仕上がります

〈材料（2人分）〉

- 海老 8尾
- 白ワイン 大さじ2
- セロリ 1本
- プチトマト 10個
- オレンジ 1個
- 鯛（刺身） 80g

なばなソース

- なばな 150g
- にんにく 1片
- 粉チーズ 大さじ4
- オリーブオイル 大さじ3
(炒め用に大さじ1、
ソース用に大さじ2)
- カシューナッツ 2個
- 塩 小さじ1/3

〈作り方〉

1. 「なばなソース」を作る。なばなは2cm幅のざく切りにし、にんにくは半分に切って芽を取り、つぶす
2. フライパンにオリーブオイル大さじ1、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが立ったらなばなを軸、葉の部分の順に加えてさっと炒める。水100ml(分量外)、塩を加えて蓋をして弱火で10分、時々混ぜながら蒸し焼きにする (point1)
3. ミキサーに2のなばなと粉チーズ、オリーブオイル大さじ2、カシューナッツ、2のなばなの茹で汁(大さじ4~5)を加えて攪拌し、濃度を調節しながら塩こしょう(分量外)で味をととのえて「なばなソース」の完成
4. 海老の背わたを竹串で取り除く
5. 鍋に海老が浸るぐらいの水(分量外)と白ワイン、塩ひとつまみを入れて沸騰させ、海老を入れて沸騰したら1分茹でて火を止め、そのまま余熱で火を通し鍋の中で冷ましておく
6. セロリは筋を取って5mm幅の斜め切りにする。プチトマトはヘタを取って半分に切り、オレンジは房から外しておく
7. ボウルに5の海老と鯛の刺身、6のセロリ、プチトマト、オレンジを入れ、なばなソース(大さじ5)を回しかけ、全体をあえて器に盛る