

【筍のバルサミコソテー】

■材料 4人分

| | |
|-------------------|----------|
| ・筍(下茹でしたもの) | 中サイズ1本 |
| ・エキストラバージンオリーブオイル | 大さじ1 |
| ・みりん | 大さじ2 |
| ・醤油 | 大さじ1と1/2 |
| ・バルサミコ酢 | 小さじ2 |

■レシピ

- ①下茹でした筍を縦に半分に切り、更に縦にスライス。
- ②フライパンにエキストラバージンオリーブオイルを入れ、中火で焼き色が付くまで筍をソテーする。
- ③みりん、醤油を加え、水分が少なくなるまでソテー。
- ④火を止めバルサミコ酢を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤皿に盛り、木の芽(分量外)やパセリ(分量外)を散らして完成。



レシピ担当◆工藤 豊

老舗イタリア料理店、町家イタリアンレストランを経て、現在はイタリア食堂910のオーナーシェフ。旬の食材に特化した食事会や、イタリアよりワイナリーの代表を招いてのワイン会などを開催し、様々な食の楽しみを追及。野菜ソムリエpro。

