

甲府市×野菜ソムリエプロジェクト「こうふるふぁーむ」

春先から夏にかけて出回る新じゃがいも。新じゃがいもは、収穫後すぐに出荷されるため、通常のじゃがいもに比べて水分が多く、みずみずしく甘みがあるのが特徴です。また、皮が薄く柔らかいので、皮ごと食べることができます。

水分が多いため日持ちがしないので、購入後は1週間を目安に使い切ることをお勧めします。

新じゃがとホタルイカのアヒージョ

《材料》(2人分)

- ・新じゃがいも 小ぶり 3個
- ・アスパラガス 2本
- ・ホタルイカ(ボイル) 100g
- ・にんにく 1片 ・塩 小さじ 1/2
- ・コショウ 適量 ・鷹の爪(お好みで) 1本
- ・オリーブオイル 100cc
- ・バケット 適量



※アヒージョとはスペイン語で「にんにく風味のソース」を意味し、ニンニク風味のオリーブオイルで野菜や魚介類などを煮込んだ料理のこと。

【作り方】

- ①新じゃがいもをよく洗い、皮付きのまま4等分にする。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ②アスパラガスは根元のスジをピーラーで剥き、長さを4等分にする。
- ③ホタルイカの目と口を取る。
- ④小鍋か小さめのフライパンにオリーブオイルとみじん切りにしたにんにく、鷹の爪、塩、コショウを入れ、弱火で熱し、香りが立ったら①、②、③を加え、中火で2分程度煮る。

※風味豊かなオイルにバケットを浸してお召し上がりください。残ったオイルは、パスタソースとしてもご利用いただけます

【ほたるいか】

胴長7センチほどの食用のいかの一種。体表に多数の発光器があり、晩春から初夏にかけての産卵期には群れをなして沿岸を浮遊し、美しく発光する。富山湾のものが特に有名で、初夏の風物詩として広く知られている。

こうふるふぁーむ?県内の野菜ソムリエと甲府市のコラボプロジェクト