

じゃがいものロースト ローズマリー風味

<材料> 2人分

じゃがいも400g(大2個程度)

ローズマリー2枝

にんにく1欠片

オリーブオイル適量

塩 適量



1 じゃがいもはよく洗って土を落とし、4分の1に切る。にんにくは薄切りにする。

2 フライパンにオリーブ油を入れて1のじゃがいもの切り口を下にして弱火にかけ、ふたをしてじっくり火を通す。じゃがいもの上にローズマリーを乗せておく。切り口に焼き色がついてきたら時々転がしながら火を通す。(約12分～15分)



3 熱いうちに塩を振って味を調え、器に盛りつけてローズマリーを散らす。

(持田成子)



レシピ作成:

持田成子(女子栄養大学生涯学習講師・野菜ソムリエ上級プロ)

小熊尚子(野菜ソムリエプロ)



熊本市花園公民館

熊本市西区花園5丁目8-3

電話: 096(359)-1261

FAX: 096(322)-1535

電子メール:

hanazonokouminkan@city.kumamoto.lg.jp

熊本市花園公民館
花園voisins

花園公民館にある
ハーブを使った
料理レシピ

花園公民館に植えてあるハーブを持って
帰って作ってみませんか？



砂肝とローズマリーのアヒージョ。
香り高い簡単アヒージョ！



＜材料＞2人分
砂肝 200g
ローズマリー 2枝
塩 小さじ 1/2～小さじ1
ズッキーニ 1/2本
ミニトマト 6個
にんにく 1片
たかの爪 1本
オリーブオイル 適量

作り方

- 1 砂肝は白いところは切り落とし、火が通りやすいように半分に切る。
- 2 砂肝と塩とハーブを揉み込み30分以上冷蔵庫に入れておく。(1晩でもOK)
- 3 ズッキーニは1cmから1.5cmの輪切りにする。ミニトマトはヘタを取る。
- 4 砂肝、ズッキーニ、ミニトマトの水気をペーパータオルで軽くふき取る。
- 5 砂肝、にんにく、鷹の爪と共に小鍋に入れたら浸かるくらいのオイルを入れて弱火にかける。
- 6 砂肝とにんにくを刺して赤い汁がでなければ、火が通ったのでズッキーニとミニトマトを入れて一煮立ちさせたら出来上がり。

ミニトマトのブルスケッタ



＜材料＞2人分
ミニトマト10個
Exオリーブオイル 小さじ1
塩 小さじ1/4
青じそ2～3枚
バケット4枚(1/4本)
タイム 少々
にんにく 1/2片
オリーブオイル 適量



＜作り方＞

1 バケットにオリーブオイルを薄く塗った後ににんにくをこすりつけて、トースター又は180℃に予熱しておいたオーブンで2～3分焼く。

2 ミニトマトはヘタをとって4つに切る。青じそとタイムは細かく切る。

ボウルに、ミニトマト、青じそとタイム、塩、Exオリーブオイルをいれてよく混ぜ合わせ冷蔵庫で冷やしておく。

3 いただく直前に、1のバケットに2のミニトマトのマリネをのせる。青じそやタイムを彩りよくちらす。