

【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究。野菜ソムリエpro。

