

夏ねぎ消費拡大へ

産地女性発信!

この夏一押し!

暑〜い夏のスタミナ食

『ねぎアヒージョ』

J A岩井・岩井農協園芸部

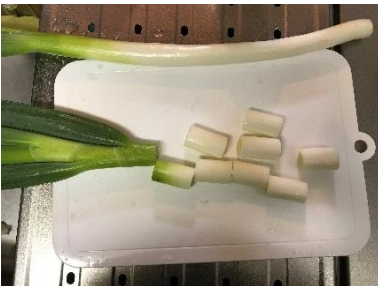
《材料》 ※1〜2人前

ねぎ	2本	にんにく	1〜4片
厚切りベーコン	適量	オリーブオイル	適量
白だし	少々	ハーブソルト	少々
たかの爪	少々		



《作り方》

1.



ねぎ2本を約4cmの長さに切ります。
厚切りベーコンも適当に切ります。
にんにくを包丁の腹で潰します。

2.



ねぎ、ベーコン、にんにく、たかの爪を
フライパンに入れます。
ねぎが半分くらい浸る程度のオリーブオイル
を入れます。

3.



火が通るまでコトコト煮込んで仕上げ、
白だし・ハーブソルトで味を整えたら
出来上がり。

※ハーブソルトとたかの爪はお好みで結構です。

アヒージョとは何ですか?

スペイン料理で、エビやマッシュルームなんかをオリーブオイルたっぷりでニンニク、赤唐辛子と煮た料理です。

オイルにパンなんかをつけて食べてもおいしいですよ。

スペインのバル（ダイニングバー）の代表的料理です。

