

ウド(独活)



※1 葉の部分を使います



ウドのジェノベ風ソース
を使った料理例

ウドのジェノベ風ソース

★材料★

- ☆ウドの葉(※1) 50g
- ☆にんにく 1かけ
- ☆オリーブオイル 50g
- ☆あれば松の実か胡桃、なければ白胡麻 20g
- ☆塩 10g

材料は好みに応じて増減してくださいね♪ パルメザンチーズを加えると尚美味です

★作り方★

1. ウドを収穫したら、すぐに葉を切り落とします(すぐに変色してしまうため)。
2. 固い柄の部分は切り落とし、葉だけを集めて、よく水洗いします。
3. 葉の水気を切り、材料全てをミキサーにかけ、ペースト状にすれば出来上がり。

空気に触れると変色してしまう為、瓶に詰めたり、密封の保存容器に入れて保管して下さい。冷凍しておくと便利です

ウドのジェノベ風ソース を使ったレシピ



★ウドのジェノベ風パスタ★

1. 少し固めに茹でたパスタにジェノベ風ソースをからめて加熱します(この時、パスタの茹で汁も少し加えると、ソースがからみやすいです)。
2. 器にもり、お好みでパルメザンチーズや、ウドの新芽をオリーブオイルで焼いたものを添えて出来上がり♪

★旬の魚のアクアパッツァ ウド風味★

1. フライパンにオリーブオイルとスライスしたニンニクを入れて加熱します。
2. 香りが出たら、旬のお魚(ソイや柳の舞、あぶらこなどの白身魚がお薦め)を入れて両面に焦げ目をつけます。
3. ジェノベ風ソースと水、塩を適量加え、スプーンでソースをかけながら中まで火が通るように加熱します。
4. プチトマトやお好みでアサリなどの貝類を加え、火が通ったら出来上がり♪



★ウドのPIZZA★

1. ピザ生地にジェノベ風ソースを塗ります。
2. お好みでトマト&モッツアレラチーズをのせてマルゲリータ風、ウドの新芽をオリーブオイルで焼いたものをのせてウドづくしにするなど、アレンジしてみてください♪