

「和の玄米オイル」レシピ集

マクロビオティック料理教室_G-veggie_ はりまや佳子先生 オリジナルサマーレシピ

梅と大葉のさっぱりペンネ(4~5人分)

材料:

コーンペンネ 1袋 / かぶ 2株 / 赤パプリカ 1/2個 / 大葉 8枚 / 油揚げ 1枚 / 梅干 2個
/ 昆布茶 小さじ1 / 和の玄米オイル 大さじ1 / しょう油 小さじ1 / 梅酢 大さじ1
(飾付用)水菜 少々

作り方:

- 1.油揚げは開いて長さ1/4に切りそろえ、それをさらに千切りにし、鍋でカラカラになるまで乾煎りしておく。
- 2.ボウルにペースト状にした梅干、昆布茶、和の玄米オイル、しょう油、梅酢を入れソースを作ったら1を加える。
- 3.ペンネを7分茹でたら、鍋に薄い回し切りにしたかぶを加え、30秒後にお玉で茹で汁を取りわけておく。
- 4.火を止め、薄切りにしたパプリカをのせたザルの上にあげる。
- 5.ペンネと合わせ調味料を和える。このとき取り分けておいたゆで汁を少々加え堅さを調節し、最後に大葉を入れて味を整える。
- 6.器に盛り、貝割れで飾り付けをしたら出来上がり！！

*コーンペンネは全粒パスタに比べて、色がきれいでクセがなくとっても食べやすいし、軽い食感が夏にピッタリです。

