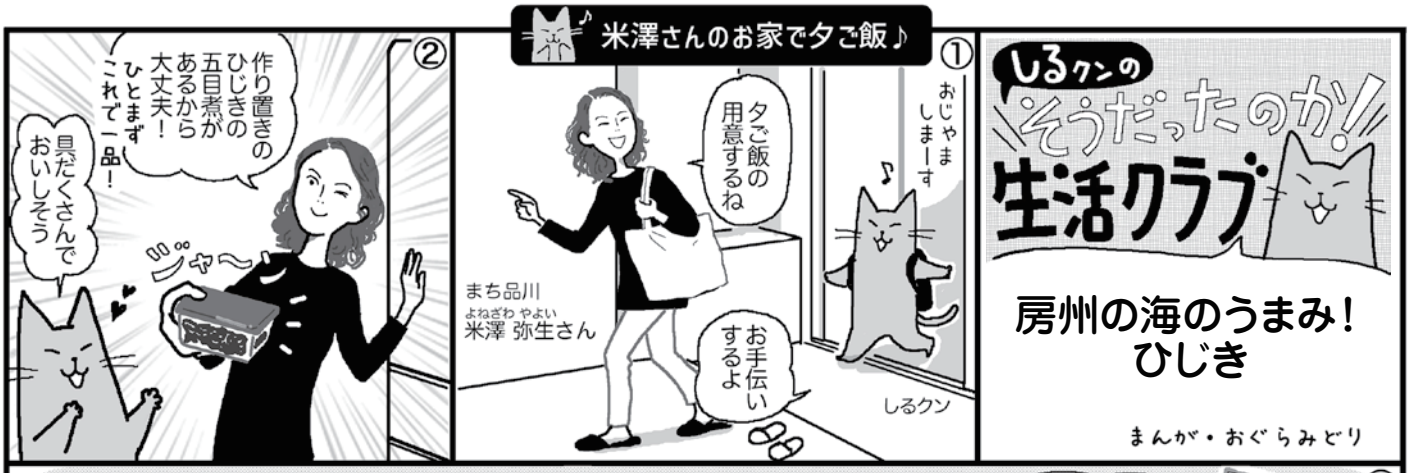
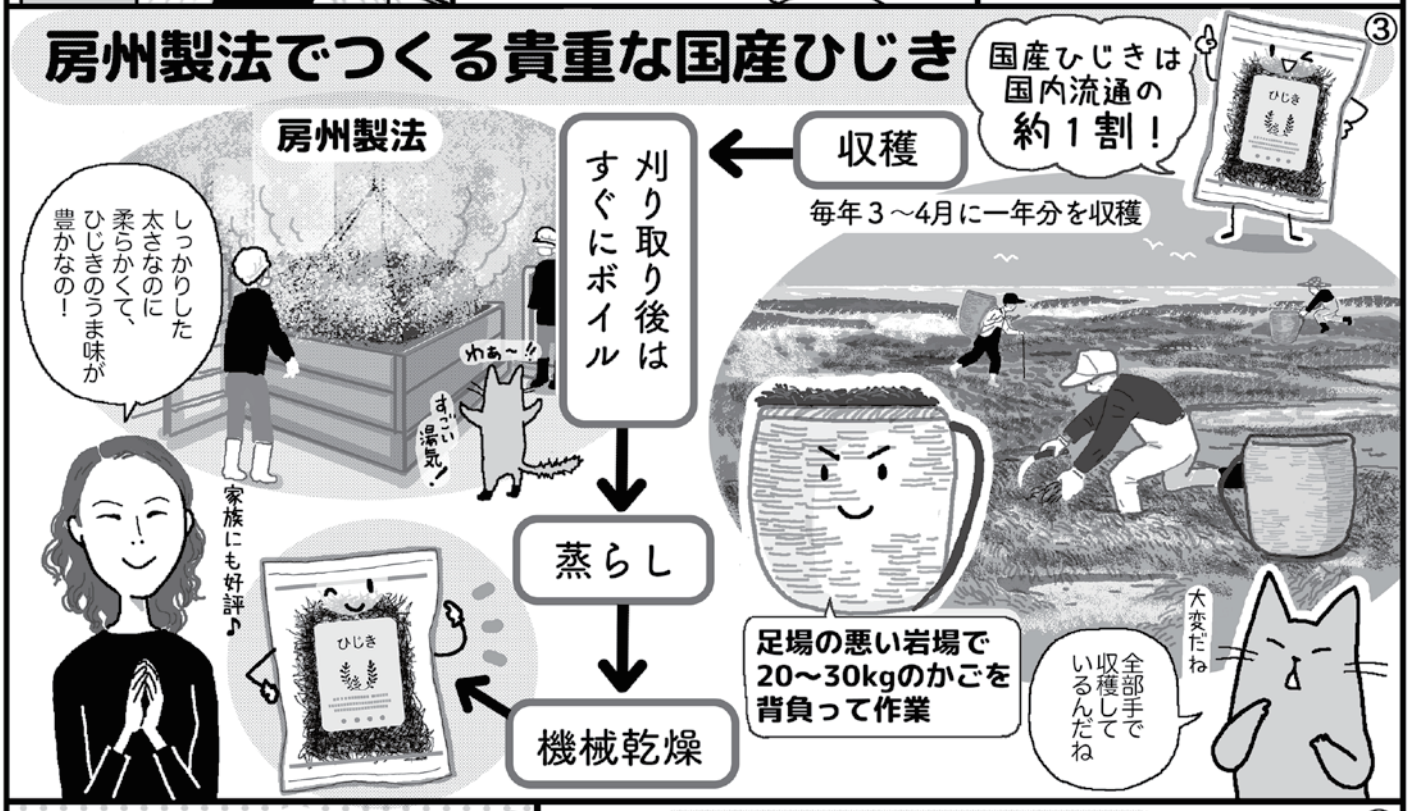
しるクンの そうだったのか!! 生活クラブ

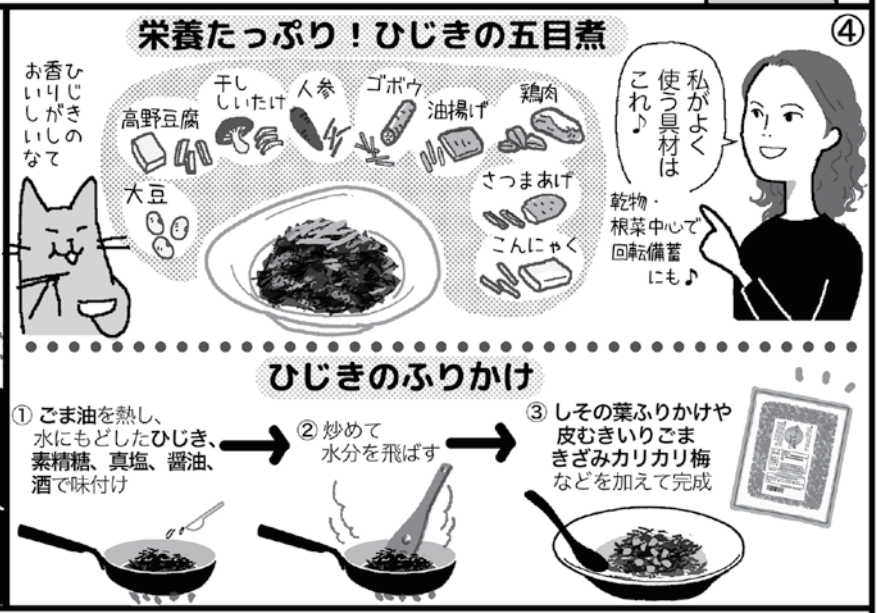
房州の海のうまみ! ひじき

まんが・おぐらみどり









はてなの解説

生産者直伝!ひじきのペペロンチーノ

ひじきは煮付けなど和風の料理が一般的ですが、実は油との相性も良いんです!生産者直伝の洋風の食べ方をご紹介します。

【材料(4人分)】ひじき20g、にんにく2片(10g)、赤唐辛子1本
オリーブオイル、塩・こしょう

①水で戻したひじきは食べやすい長さに切る。にんにくと赤唐辛子はみじん切りにする。
②フライパンにオリーブオイル大さじ3とにんにくを入れて火にかけ、少し色づくまでゆっくりと炒め、赤唐辛子を加えて香りを出す。
③ひじきを加えて絡めるようにして炒め合わせ、塩・こしょうで味を調え、オリーブオイル少々を回し入れて完成!