

第16回

1/16 (THU)  
レシピ

## 地元の食材を使った 本格タパス料理教室



おうちdeタパス

# ニラパスタ

ニラのシャキシャキした食感に、ちりめんじゃこの塩気とかつお出汁ベースのトマトソースがマッチした和風パスタです。

調理時間  
(目安)  
**40分**

講師：レストラン リヨン 高本 淳さん  
生産者：ぬき農園 貴 藍さん



### 材料(4人前)

ニラ …………… 1束  
スパゲティ …………… 320g(1人前 80g)  
ちりめんじゃこ …… お好み  
オリーブオイル …… 大さじ3  
粉チーズ …………… お好み

※スパゲティを湯がくお湯は  
水1ℓに対し塩10gが目安です。  
4人前の場合、水3ℓに対し塩30gです。

### ●トマトソース

トマトホール缶(カット) …… 1缶(400g)  
ベーコン …………… 60g  
玉ねぎ …………… 1/2個  
ニンニク …………… 2片  
オリーブオイル …………… 大さじ3  
塩 …………… 少々  
こしょう …………… 少々  
和風だしの素(かつお) …… 小さじ1  
砂糖 …………… 少々

### 作り方

- 1 ニラは約4cmの長さに切ります。  
ニンニクはみじん切り、ベーコンは幅5mm程度の細切り、玉ねぎも幅5mm程度のスライスにします。
- 2 鍋にオリーブオイル(大さじ3)とニンニクを入れ、香りがたつまで炒めたらベーコンと玉ねぎを加え、よく炒めます。
- 3 (2)にトマト缶と、空になったトマト缶に大さじ2程度の水を入れ、その水も鍋に加えます。  
軽く塩とこしょうをしたら和風だしの素を入れ、煮立ったら蓋をせずに7~8分弱火で煮ていきます。

**Point!** 途中、味見をして砂糖を少々(小さじ1程度)加え酸味を整えます。

- 4 大きめの鍋にたっぷりの水と塩(※)を入れ沸騰したら、スパゲティを入れ茹でます。  
食べてみて麺の中央の白い芯がなくなったらザルに取り上げ、オリーブオイル(分量外)に絡めます。  
茹で汁は捨てずに残しておきます。
- 5 (4)の茹で汁に、切ったニラを茎の方から入れていき40秒ほど湯がきます。

- 6 ちりめんじゃこは、余熱180℃にしたオーブンにアルミホイルを敷き、1分程焼きます。  
香りがたってきたらオーブンから取り出します。

**Point!** フライパンの場合は、  
油を引かずに中火で1分程度炒めてください。

- 7 お皿に移したスパゲティにトマトソースを添え、  
ニラを盛り付け、ちりめんじゃこを散らしたら完成です。



0.1mm  
がオススメ!



トマトソースは、ピザやオムレツ、  
グリルチキンなどのソースとしても  
使えますよ!



## ニラの水分は太陽の恵み

ニラは、太陽がのぼり葉が光合成をはじめると水分を消費するため、しんなりとしてきます。そして陽が落ちて暗くなると日中の失った水分を補うために、今度は根から水分を蓄えはじめ「シャキッ！」としてきます。そのため、水分をたっぷり含んだ状態の夜明け前に収穫し、新鮮な状態を保てるよう手早く選別・出荷作業を行っています。ぬき農園では、ビニールハウスで栽培しており12月～4月末頃まで収穫しています。

2年前からニラの栽培を行っています。専門家や周囲の方々に助けていただきながら、ここまでやってきました。これからは、皆様からいただいた優しさを少しでもお返しできるように頑張っていきたいと思えます。ぬき農園のニラは、私が描いた太陽のスマイルマークが目印です！



生産者 **ぬき農園** [ニツ島町]

貫 藍さん



講師

レストラン **リオン** 高本 淳さん

大阪の調理師学校を卒業後「宮崎フェニックス」に入社。その後、関西へ渡り京都と大阪のホテルやレストランで修行を重ね、昭和62年「レストランリオン」を開業。

おいしく食べるには、料理はもちろんですが  
雰囲気も大切だと思っています。白いおにぎりも、  
海や山、家族の愛情、そして気の合う仲間・・・  
そんな調味料が揃うとごちそうですよ！  
お客様に「おいしかった！」「いつの間にか食べて  
しまった」「楽しかったね！また来ます」と言っていた  
だくことが、私にとって一番の喜びです。



タパスはイベント時のみ提供。

レストラン **リオン**

宮崎県延岡市出北2丁目20番8-101号  
TEL : 0982-21-5608

料理教室に参加した写真、またはお家でタパスを作ったら  
**#うちタパ** をつけてInstagramに写真を投稿しよう！

投稿された方の中から、毎月抽選で1名様に  
のべおかタパス「食歩き写真集」をプレゼント



- ① 公式アカウントをフォローします。 @nobeokatapas
- ② 料理教室に参加した写真や、お家でタパスを作って撮影します。
- ③ Instagramにハッシュタグ「**#うちタパ**」をつけて写真を投稿してください。
- ④ 当選された方にはダイレクトメッセージでご連絡します。

※アカウントを非公開設定にしている場合は抽選対象外となりますのでご注意ください。  
※キャンペーンは予告なく終了する場合があります。ご了承ください。

## 本格タパス料理教室の参加者募集中

タパス(小皿料理)を料理人さんと一緒に作ってみませんか？

毎月1回程度  
開催します！

場所/エンクロス1F キッチンスペース  
募集人数/毎回8名程度  
参加費/無料

詳細はエンクロスHP、東九州バスク化構想HPをご覧ください。  
お申込みは、エンクロス館内またはお電話(0982-20-3900)まで。

東九州バスク化構想

主催・問合せ  
東九州バスク化構想延岡推進協議会事務局  
TEL.0982-22-7003

