

## ◎◎ 春菊ジェノベーゼ ◎◎

レシピ提供：ばん くみこ先生

## ■材料 (2人分)

ロングパスタ	140g
ソース	大さじ4
<u>ソース (300cc分)</u>	
春菊 (葉の部分)	50g
EXVオリーブオイル	200cc
ニンニク	1片
パルミジャーノレッジャーノ	30g
松の実	30g
クルミ	15g
塩	小さじ1/2
白胡椒	適量
プロシュート	適量



- 1 春菊の葉をつむ。ニンニクの芽は取り除き粗く刻んでおく。
- 2 松の実とクルミを焦げないように注意しながらフライパンで弱火で炒る。飾り用に少量残して粗く刻んでとっておく。
- 3 ニンニク・松の実・クルミをフードプロセッサーにかける。春菊の葉・EXVオリーブオイルを2回にわけフードプロセッサーにかけてペースト状にし、塩で味をととのえる。
- 4 パスタを茹で、ソースにあえて刻んだ松の実とクルミを加え、塩・胡椒で味をととのえる。皿に盛り付け、プロシュートと春菊の葉を飾る。

## \*\*ポイント(春菊)\*\*

漢方では「食べる風邪薬」ともいわれ、その抗酸化作用はお肌の老化を防ぐ効果があるといわれています。水に長時間さらしたり、加熱時間が長いとせっかくの栄養素が流れてしまうので気をつけましょう。

## &lt;お知らせ&gt;

スタイリングをお手伝いしました「おいしいパンづくりの基本と応用」旭屋出版2500円(税別)で絶賛発売中です。本格的にパンを作る方にはおすすめの1冊になっています。この撮影中は毎日パンの焼きあがる幸せな香りに包まれていました。バケットに春菊ジェノベーゼソースでガーリックトーストを作っても美味しいですよ〜。



## ばん くみこ先生のコメント★

11月に入り、春菊の美味しい季節になりました。鍋物、味噌汁の具材、おひたし、和え物とこの時期は大活躍ですが、実は生食もおすすめです。春菊は強い香りからアクが強い野菜と思ってしまうますが、アクの成分であるシュウ酸はホウレンソウの4%と少なめです。

葉先を生のままサラダで食べると春菊の香りと苦みがアクセントになります。

今回はバジリコではなく春菊の葉を生で使い日本版ジェノベーゼにしました。パスタだけでなく、ムニエルやグリル野菜のソースにしたり、ドレッシングに混ぜたり、スープにちょい足したりと便利なソースです。