

「行者にんにく ホンゴレビアンコ」の作り方

号外

秋山
協力隊

か
わ
ら
ん



用意するもの 1人前		
あさり	300g	
スパゲティ	100g	
にんにく	1片	
バター	大さじ1	
白ワイン (お酒でもOK)	大さじ4	
オリーブオイル	大さじ2	
塩 (あさりの砂出し用)	少々	
塩こしょう	少々	
レモン汁	少々	
行者にんにく	適量	



1 あさを塩水に浸して砂出しをし、
こすり合わせてよく洗います。



2 行者にんにくは、
みじん切りと細切りの2種類を用意。
にんにくはみじん切りにします。



3 並行して湯を沸かし、塩を入れて
スパゲティを表示時間より
1分ぐらい短く加熱する。



4 フライパンにバターをいれ加熱し
にんにくを炒めます。
にんにくの香りが立てば
あさと白ワイン(お酒)と、
みじん切りした行者にんにくを加え、
蓋をして、あさが開くまで加熱します。



5 スパゲティをいれて軽く炒めます。
よく混ぜ、塩こしょうで味を調えます。



6 お皿に盛りつけてから、
細切りした行者にんにくをトッピング。
レモン汁をかけて、できあがり！

「行者にんにく入り関西風お好み焼き」 の作り方

用意するもの 1人前 (1枚)

生地	
小麦粉 (薄力)	50g
玉子	1個
ベーキングパウダー	2g
かつおだし (スティック)	150g

トッピング	
キャベツ	大さじ3
紅しょうが	少々
鰹節	大さじ2
天かす	たっぷり
豚バラ肉	2枚
行者にんにく	たっぷり

ソース	
しょうゆ	大さじ5
昆布だし (スティック)	少々
レモン汁	少々



秋山支所から行者
にんにくを頂きました。これを
使った何か美味しい料理は出来ませんか？
と思いこの種類の料理を作ってみました。
皆様の冷凍庫の中に行者にんにくはありますか？
一度ぜひ試してみてください!! 秋山支所では試食した
ところ非常に好評でした(笑) 2016年7月4日
ツボラキダイキ



3 豚バラを10cmの
長さにきります。



1 具材の準備をします。
まず、行者にんにくを
幅2~3cm位でザク切
ります。



2 キャベツ、紅しょうが
をみじん切りにします。



4 次に生地の準備を
します。
上記の材料をダマ
にならない様に良く
混ぜ合わせます。



5 良く熱したフライパ
ンに生地の半分を
流し込み、
キャベツ、紅しょうが、
鰹節をのせます。



6 行者にんにくをのせ、
その上から残りの生地
を全てかけます。



7 豚バラ肉と天かすを
のせ、片面をじっくり焼
きます。



8 下の面が焼けたら、
ひっくり返します。
両面焼きあがれば、
お皿に盛りつけて上
記のソースをかけて
出来上がり!!