

佐賀県産ナスとトマトのパスタ・アル・ポモドーロ

<材料：4人分>

パスタ麺	4人分
ナス	2本
トマト	2個
ベーコン	40g
ニンニク	3カケ
オリーブオイル	大さじ2杯
塩	少々
ブラックペッパー	少々
唐辛子フレーク	少々
砂糖	小さじ1/2
バジル	4枚

ナスやトマト、ベーコンを使って「パスタ・アル・ポモドーロ」を作ります。赤ワインビネガーの酸味が良いアクセントになります。



1



熱したオリーブオイルでナスを5分ほど炒める

2



トマトを加え、ソースっぽくなるまで煮詰める

3



ソースにパスタ麺を入れ、よく絡める

- ナスはサイコロ切りにする
- 熱したオリーブオイルでナスを5分ほど炒める
- トマトはサイコロ切りにする

- 炒めたナスにサイコロ切りにしたベーコンと塩を入れ、さらに炒める
- ニンニク・唐辛子フレーク・ブラックペッパーを入れる
- トマトを加え、ソースっぽくなるまで煮詰める

- 赤ワインビネガーと砂糖を入れる
- 《ポイント》
ビネガーの酸味とワインならではのコクが出る
- ソースにパスタ麺を入れ、よく絡める
- 飾り用のバジルを千切りにし、パスタを器に盛りつける

佐賀県産レンコンの粉チーズ焼き

<材料：4人分>

レンコン	200g
パルメザンチーズ	大さじ2杯
オリーブオイル	小さじ2杯
塩	少々
ブラックペッパー	少々
パセリ	少々

シャキッと歯ごたえの良いレンコン
をシンプルにチーズだけで味付け！
大人から子供までみんなが喜んで
食べれるお手軽料理です♪



1



- レンコンは5～7mm幅に切って水にさらす

2



- フライパンにオリーブオイル少々を熱する
- よく水気を切ったレンコンを炒める

3



- レンコンに火が通ったら、パルメザンチーズを加えて、塩とブラックペッパーで味を整える
- 最後にパセリをのせれば完成

【Point】

パルメザンチーズも香りが立つくらい（でも焦げない程度）に焼き付けると美味しいです♪

有明産の海苔を使った海苔パフ

<材料：4人分>

海苔	八つ切り16枚
小麦粉	1カップ
粉チーズ	大さじ2杯
ドライイースト	小さじ1/2
卵	1個
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1杯
水	少々
揚げ油	適量

美味しい海苔の香りを楽しめる♪

もちもちの海苔パフです。

軽めのご飯やおやつ、お酒にも合う一品です。



1



- 材料を混ぜて生地を作る
(小麦粉／ドライイースト
／砂糖／塩／水)
- 混ぜた生地は1時間寝かせる

2



- 海苔を水で溶く

3



- 水に溶いた海苔を生地と合わせる

4



- 粉チーズを混ぜ合わせる

5



- 175度前後の油で揚げる

6



- 揚げたら塩をふりかけて完成