ケンミン食品株式会社

いかなごのくぎ煮を使ったアレンジパスタ レシピ

調理時間：15分　調理法：フライパン　カロリー：474kcal　塩分：3.5g

春の風物詩ともいわれる「いかなごのくぎ煮」を使ったパスタメニュー！いかなごのくぎ煮をいつもと違った食べ方に簡単アレンジ！にんにくと大葉で香りと風味を出しました♪
【ママ社員のレシピ♪】
いかなごのくぎ煮は、ほかほかの温かいご飯と食べることが多いですが、同じお米でできたライスパスタとも相性抜群です。ライスパスタは小麦パスタのような特有の風味が少ないので、具材の味がより引き立ち調和しますよ♪

いかなごのくぎ煮とは･･･
生のイカナゴの稚魚を醤油や砂糖、生姜などで甘辛く煮た佃煮のことで、できあがりが折れた「釘」のように見えるため、「くぎ煮」と呼ばれている。兵庫県神戸市が発祥ともいわれ、阪神・淡路地域の家庭では大量に炊き、ご近所や遠方の親戚へ送ることも盛んである。イカナゴの新子（イカナゴの稚魚）漁は、毎年2月末から3月初めに解禁され、漁期は約1ヵ月と短いため、「神戸の春の風物詩」ともいわれる。
※2024年のいかなご漁の解禁日は3月11日でした。

使用商品　ライスパスタ

お米100%にこだわったお米100%ならではの上品な香りともっちり食感が特徴のお米の魅力が詰まったライスパスタです。小麦・食品添加物不使用・玄米入りです。

材料　1人前

ケンミン ライスパスタ：80g
いかなごのくぎ煮：25g
にんにく：1/2片（2.5ｇ）
和風だしの素（顆粒）：小さじ1/2（1.5ｇ）
薄口醤油：大さじ1/2（9ｇ）
塩こしょう：適量
米油：大さじ1（12ｇ）
水：大さじ2（30ｇ）
■トッピング
大葉：3枚

作り方

（1）
にんにくはみじん切りにし、大葉は細切りにする。

（2）
基本のゆで方でライスパスタを5分30秒ゆでる。
ゆで上がったらザルにとり、すばやく湯切りをする。

●ライスパスタのゆで方について詳しく解説

（3）
温めたフライパンに米油（大さじ1）を熱し、にんにくを香りが出るまで炒める。

（4）
ゆでたライスパスタ・いかなごくぎ煮・和風だしの素・水（大さじ2）を入れて、炒め合わせる。

（5）
最後に薄口醤油を入れて軽く炒め合わせる、塩こしょうで味を調える。

（6）
器に盛りつけ、細切りにした大葉を盛りつける。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.