

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集 [39]



『農・添・化』除去で安心！
「希望の命水」したごしらえ

あさりは流水で殻をこすり洗います。
※注) 命水を入れた「浸け水」2ℓに塩(小さじ2)を加え3～4時間ほどつけ、砂抜きをする。



白濁します！



※注)
「浸け水」に使用する「希望の命水」の量、水2ℓにつき30cc(10倍濃縮液:3cc)

春キャベツとあさりのパスタ

春キャベツの甘味と旬のあさりのうまみをからませた春ならではのパスタです。

材料(2人分)

- ・スパゲッティ : 160g (2束)
- ・あさり(殻付き) : 200～300g
- ・春キャベツ : 約200g (1/4個)
- ・にんにく : 1かけ
- ・赤唐辛子 : 1本
- ・白ワインカップ : 1/4
- ・オリーブ油 : 大さじ3
- ・塩 : (2ℓのお湯に対し、大さじ2が目安)
- ・粗挽き胡椒 : 好みで少々

【トッピング】

- ・パルメザンチーズ

※「希望の命水」: 50cc (10倍濃縮液: 5cc)

したごしらえに 30cc (10倍濃縮液: 3cc)

仕上げに 20cc (10倍濃縮液: 2cc)

作り方

①にんにくは包丁の腹でつぶす。赤唐辛子は種を取り出し輪切りにする。キャベツは芯の部分を取り除き、3～4cm角に切る。砂抜きをしたあさはざるにあげておく。

②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を適量入れ(2ℓのお湯に対し、大さじ2が目安)、スパゲッティを入れて、袋の表示時間どおりにゆでる。

③フライパンにオリーブ油大さじ3、にんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかける。

④香りがでてきたら、あさりを加え強火にして、ザットいため、ワインを注ぎ、ふたをして中火にして蒸す。あさりの口が開いたら火を止める。

⑤スパゲッティが茹で上がる2分前にキャベツを加え一緒にゆでる。

⑥茹で上がったスパゲッティとキャベツをあさりの入ったフライパンに加え、手早くあえる。仕上げにチーズと「希望の命水」をふりかけて完成。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

バックナンバーをご希望の方は、追加商品注文時にお申し出ただけましたら無料で同梱させていただきます。

レシピ集は第1号より左記のホームページでご覧になれます。