

OKUYAMA food design 開発・監修

神栖産パクチージェノベーゼ



アジア料理で多く登場するパクチー。新鮮で美味しいパクチーを神栖で栽培しています。

今回はよく使われるアジア料理ではなく、イタリア・ジェノヴァ地方で生まれたソースにすることで、ちょっと違ったテイストのパクチー料理に。その香りの豊かさから賛否両論あるパクチー。パクチーに含まれる豊富な栄養を美味しく食べる、がテーマ。

苦手な人にこそ、食べて欲しい一品です。

〈神栖市 地産材料の特徴〉

神栖市産パクチー・・・露地ではなくハウスでの施設栽培によって作られたパクチー。ピーマンやメロンの生産が盛んな神栖市で、連作障害防止のためピーマンなどのシーズンの合間に栽培するケースがある。ハウス内での栽培のため、露地栽培での旬である3～6月でなくとも美味しいパクチーが収穫できる。

βカロテン、ビタミン C、カルシウム、食物繊維、リナロールなど、豊富な栄養。デトックス効果もあり。

〈味のこだわり〉

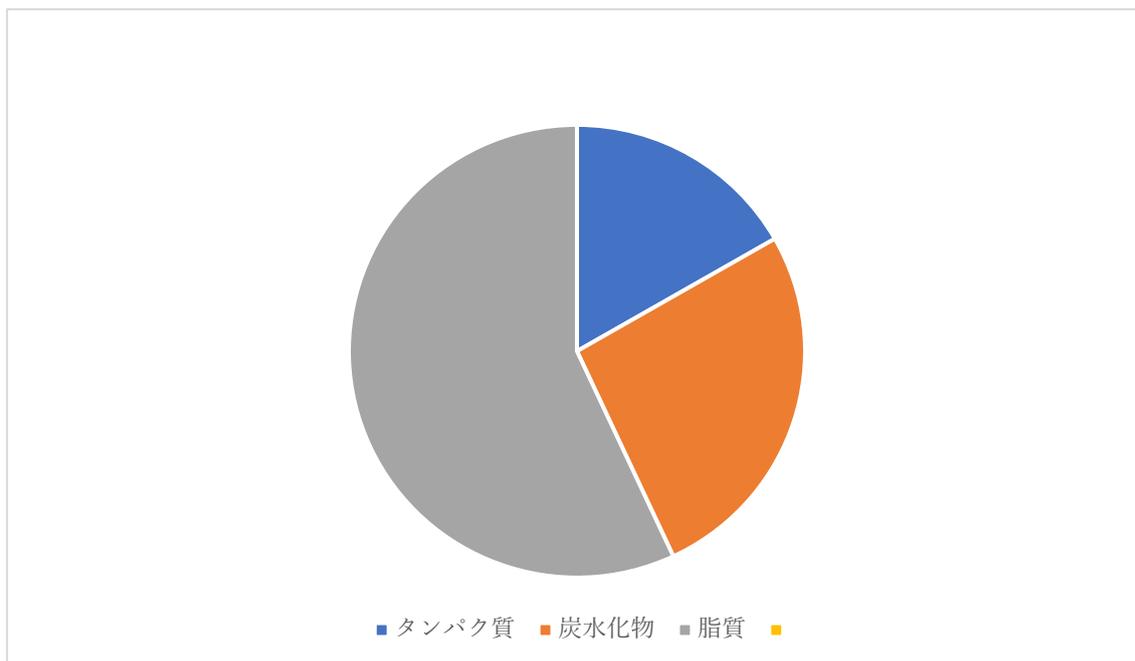
通常、バジルをふんだんに使用して作るソースですが、代わりにパクチーを使用しました。通常のジェノベーゼソースに比べ香りの違いはもちろん、ナッツ類やニンニクの香りと合わさることで香りに変化が生じ、パクチー独特の青臭さが良いアクセントに。そのままでは食べられない人も、美味しく食べられる味を目指しました。

神栖産パクチージェノベーゼの栄養成分（1皿分 およそ 350g で計算）

一食あたりの目安：成人女性/体重 51kg/必要栄養量暫定値算出の基準カロリー1800kcal/日



カロリー表示



作り方 (パクチージェノベーゼソース)

材料 (3~4人分)

- a パクチー 100g
- b ニンニク(皮を剥いたもの) 4g
- c アンチョビ 30g
- d グラナパダーノチーズ 25g
- e 松の実(ローストしてあるもの) 25g
- f エクストラバージンオイル 140g

- ① a パクチーの根を切り落とし、葉と莖は細かめに切る。
- ② b~f を、ミキサーで細くなるまで回す。
- ③ ②に①を入れ、ソース状になるまで回し完成。

作り方 (パクチージェノベーゼパスタ)

材料 (1人分)

- A ブロックベーコン 40g
- B 好みのキノコ(しめじやマッシュルーム等) 60g
- C オリーブオイル 適量
- D パクチージェノベーゼソース 60g
- E パスタ(スパゲッティ) 100g
- F パルメザンチーズ 適量
- G トマト(コンカッセ、小さいブロック状にカット) 適量

- ① A と B は小さくカットしておく。
- ② フライパンに C を入れて温め、A、B の順に炒める。
- ③ ②に D を入れ、フライパンの火を止めて余熱で温める。
- ④ パスタが茹で上がったらフライパンに移し、茹で汁を少し入れてソースを伸ばす。
- ⑤ 再びフライパンを弱火にかけ、F を入れ混ぜ合わせる。
- ⑥ お好みで、G をトッピングして完成。

レシピ作成

OKUYAMA food design

TEL:090-6457-3134