

〈材 料〉

トマト1個
モッツアレラ1個、エビ2尾、
パクチー1把

〈作り方〉

- ①エビを3分ほどポイルし、ザルにあげておく
- ②トマトとモッツアレラ、エビをスライスする
※エビは縦にスライス
- ③②をトマト→モッツアレラ→エビの順に挟んで更に並べる
- ④パクチーのジェノバ風ソース※をかける
- ⑤パクチーを盛り完成

※ジェノバ風ソース

〈材 料〉

パクチー1把、塩コショウ適量、くるみ(ナッツ類)20g、パルメザンチーズ小さじ1、エクストラオリーブオイル大さじ6、レモン汁大さじ2、にんにく1片

〈作り方〉

すべての材料を、滑らかになるまでフードプロセッサにかける

あっさりと
簡単にいただく
ぱくちー
レゼ

〈材 料〉

鶏もも肉200g
いんげん4本
パプリカ(赤・黄)各1/4個

〈作り方〉

- ①ガパオ風ソース※の材料は、あらかじめ合わせておく
- ②もも肉は一口大、パプリカは短冊、いんげんは半分に切る
- ③サラダ油をひいて材料を強火で炒める
- ④火が通ったら、ガパオ風ソースを入れて更に1〜2分炒める
- ⑤パクチーを上に乗せ盛りつけ完成
(辛いのが苦手な方は、マヨネーズを添えて)

※ガパオ風ソース

ナンプラー大さじ1
オイスターソース大さじ1
砂糖大さじ1
醤油適量

ピリ辛好きには
たまらない逸品
ガパオ

〈材 料〉

きゅうり1本
パクチー1把
ひき肉100g
動物性油適量
※牛脂やラードでも可
焼肉のたれ適量

〈作り方〉

- ①きゅうりはざく切りにして、氷水に浸しておく
- ②フライパンに油を薄くひき、ひき肉をカリカリになるまで炒める
- ③ひき肉がカリカリになったら、焼肉のたれで和える
- ④水を切ったキュウリを皿に盛りつけ、上から③をかける
- ⑤パクチーを盛り完成

夏にぴったり!
きゅうりと
辛ひき肉の
ぱくちー添え

〈材 料〉

パクチー100g
薄力粉90g
卵1個
冷水1/2カップ
揚げ油適量
塩適量

〈作り方〉

- ①薄力粉に卵と冷水を入れ、軽く混ぜる
- ②パクチーを適当な大きさに切り、①にくぐらせる
- ③②を180℃の油に入れ、形を整えながら揚げる
- ④色が変わる前に引き上げる
- ⑤塩やお好みの調味料をつけて完成

食わず嫌いに
贈ります
ぱく天

老舗八百屋で野菜に接しながら青年期を過ごした山本さん、自らは野菜をふんだんに使う多国籍料理を提供している。パクチーの料理への馴染ませ方とは…独特の味・香りが茎に特に凝縮されているため、初心者は葉っぱを味の濃い料理に添えるのがオススメ。武雄育ちの新鮮なパクチーなので、ぜひ多くの人に気軽に味わってほしい、という。



野菜王子こと
店主の山本浩一
(やまもとこういち)さん



〈レシピ提供〉

創作ダイニング「菜'on」(ザイオン)

Open Lunch 11:30-15:00

Dinner 18:00-00:00

Close Wednesday

TEL.0954-33-8072

〒843-0023

佐賀県武雄市武雄町大字昭和4-8

e-mail.zaion8072@i.softbank.jp

旬な情報は、当店のフェイスブックまで