

🌿ローズマリー香る むかごのバター炒め



- 材料
- ・ むかご：200g
- ・ バター：20g
- ・ にんにく：1片（みじん切り）
- ・ フレッシュローズマリー：1枝（または乾燥ローズマリー小さじ1/2）
- ・ 塩：少々
- ・ 黒こしょう：少々
- ・ オリーブオイル：小さじ1（仕上げ用、好みで）

■ 作り方

1. むかごの下処理

むかごは泥をしっかりと洗い流し、必要に応じて芽を取り除きます。

2. むかごを茹でる

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々（分量外）を加えてむかごを5～7分ほど下茹でします。竹串がすっと通るくらいになったらザルに上げ、水気を切ります。

3. 炒める

フライパンにバターを入れて中火で溶かし、にんにくを加えて香りが立つまで炒めます。ローズマリーを加えて軽く炒め、香り移します。

4. むかごを加える

下茹でしたむかごを加えて、表面に軽く焼き色がつくまで炒めます。

5. 仕上げ

塩・黒こしょうで味を整え、好みでオリーブオイルを回しかけて完成です。

■ メモ

- ・ フレッシュローズマリーは炒めすぎると苦味が出やすいので、香りが立ったら早めに火を弱めるのがコツです。
- ・ シンプルながら、むかごのほくほく感とバター＆ハーブの香りが絶妙にマッチします。

🌿ローズマリー香る むかごのバター炒め



- 材料
- ・ むかご：200g
- ・ バター：20g
- ・ にんにく：1片（みじん切り）
- ・ フレッシュローズマリー：1枝（または乾燥ローズマリー小さじ1/2）
- ・ 塩：少々
- ・ 黒こしょう：少々
- ・ オリーブオイル：小さじ1（仕上げ用、好みで）

■ 作り方

1. むかごの下処理

むかごは泥をしっかりと洗い流し、必要に応じて芽を取り除きます。

2. むかごを茹でる

鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩少々（分量外）を加えてむかごを5～7分ほど下茹でします。竹串がすっと通るくらいになったらザルに上げ、水気を切ります。

3. 炒める

フライパンにバターを入れて中火で溶かし、にんにくを加えて香りが立つまで炒めます。ローズマリーを加えて軽く炒め、香り移します。

4. むかごを加える

下茹でしたむかごを加えて、表面に軽く焼き色がつくまで炒めます。

5. 仕上げ

塩・黒こしょうで味を整え、好みでオリーブオイルを回しかけて完成です。

■ メモ

- ・ フレッシュローズマリーは炒めすぎると苦味が出やすいので、香りが立ったら早めに火を弱めるのがコツです。
- ・ シンプルながら、むかごのほくほく感とバター＆ハーブの香りが絶妙にマッチします。