

「ゴールドラッシュ(R)」と
ハウレンソウの粉チーズ炒め

トウモロコシのレシピ



「ゴールドラッシュ」の甘みと
チーズのコクの相性が抜群。

材料 (2人分)

スイートコーン	オリーブオイル
「ゴールドラッシュ」	……………大さじ1
……………1本	水……………大さじ2
ハウレンソウ	酒……………大さじ1
…1/3束(100g)	粉チーズ…大さじ2
ニンニク……………1片	塩……………ひとつまみ
	こしょう……………少々

作り方

- ① 「ゴールドラッシュ」は長さ半分のところで包丁で軽く切りこみを入れ、半分に折る。芯に沿って実をそぐ。
- ② ハウレンソウは根元に十字に切り込みを入れる。塩少々を加えた熱湯で1分ほどゆで、冷水に取って水気を絞り、4cm幅に切る。ニンニクはつぶす。
- ③ フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にして(1)を加え、1分ほど炒める。色が変わったら水と酒を加えて汁気を飛ばすように炒め、ハウレンソウを加えてざっと炒め合わせる。
- ④ 粉チーズ、塩、こしょうで味を調えて器に盛り、好みで粉チーズ(分量外)を振る。

ポイント

水と酒を振って炒めることで、コーンの粒がふっくらとしておいしくなります。