



料理研究家の山中仁です。
使い切り・食べ切りレシピの見本となるレシピを作ってみました。
食品ロスは少しの工夫で、おいしく減らせます。

1. 使い切るレシピ案 (例えば、イリコを捨てずに食べてみる)

観音寺の沖、燧灘に浮かぶ伊吹島は香り豊かで上質なダシが取れるイリコで有名です。
ダシがらと言っても、旨みが無くなってしまったものではありません。
このダシを取った後のイリコをオリーブオイルに漬けるとアンチョビ風になります。
そのままでも美味しいですが、スパゲッティに使うのがオススメです。

●イリコアンチョビ

※作りやすい目安

イリコのダシがら	8尾分
塩	2つまみ
オリーブ油	大さじ3
にんにく	1/2片

■作り方

- ①ダシを取った後のイリコをザルにあげておく。
- ②かるく水気を拭いてから塩を振りかけ、にんにくのスライスとオリーブ油を加え浸ける。
- ③容器に入れて冷蔵庫で保存しておく。



●フレッシュトマトのスパゲッティ

材料 2人分

ミニトマト	100g
スパゲッティ	120g
塩	適量
オリーブ油	大さじ2
イリコアンチョビ	10g
レーズン	小さじ1
唐辛子	1本
こしょう	少々
ガーリックパウダー	少々
バジル	適量
粉チーズ	お好みで

■作り方

- ①たっぷりのお湯を沸かし、塩を加え、スパゲッティは袋の表示を目安に茹でます。
- ②ボウルにオリーブ油とレーズン、こしょう、ガーリックパウダー、種を取った唐辛子を加える。
- ③イリコアンチョビは、大きいものはトッピングに、砕けたものや小さいものは刻んで加えます。
- ④ミニトマトは洗って、二つ割りにしてボウルに加えなじませてから、①の茹であがったスパゲッティを加え、よく混ぜてお皿に盛り付けます。仕上げに粉チーズを振りかけ、バジルの葉を添えます。

