

越後妻有里山ごっつお研究会 プレゼンツ  
**里山レシピ企画**  
**「ふきのとう」編**

越後妻有の雷どけが、  
春の旨みを育てます。

是非お試しください、  
感想をお聞かせ下さい!

感想はコチラへ!



お店へ直接でも良い!  
公式Instagramへ  
メッセージでも良い!



春の味覚を、おうちで楽しもう!  
十日町の恵みが満載!



今回の  
レシピ提供店: サバス、ダイニングしみず、べたん、ごっつ、norizo cafe

越後妻有里山ごっつお研究会は  
十日町市内約20店のお店で活動中!  
とおか市などにも出店しています!

十日町の「食材」を使った  
各店独自の創作料理など  
を企画しています。

発行元: 越後妻有里山ごっつお研究会  
会長: 上原 眞一 (ピア&ワインレストランサバス)

これからも十日町の美味しいをお届けします!

ホテル&ダイニングしみず



「ふきのとうのペースト」

作り方

STEP 1 下ごしらえ



春っぽく  
なります~

完成!

STEP 2 水気を絞る・刻む



STEP 3 ペーストにする



STEP 4 仕上げる



材料



ピア&ワインレストラン サバス



「ふきのとうの  
バーニャカウダ」

作り方

STEP 1 下準備



STEP 2 ペーストにする



STEP 3 仕上げる



完成!



おつまみに  
最高です!

お子様でも  
食べられると  
思います。

材料(ソース)



ホテル&ダイニングしみず

「ふきのとうの  
肉味噌」

作り方

STEP 1 下茹で



STEP 2 肉を炒める



STEP 3 ふきのとうを加える



STEP 4 調味料で煮詰める



材料



完成!



ご飯が  
すすむ!

お弁当にも  
ぴったり!



# 「万能ふきのとうオイル」

## 作り方

STEP 1 下茹で



STEP 2 刻む



STEP 3 混ぜる



STEP 4 保存



香りが良いね!

# 完成!



## 材料



# ふきのとうバター(保存OK)

## 材料 (作りやすい量)



## 作り方

STEP 1 ふきのとうを下処理



サッと下茹でして水にとり、しっかり絞って細かく刻む。

STEP 3 形を整えて保存



ラップで棒状に巻いて冷凍(タッパに入れて保存ok)。冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月ほど保存可能。

STEP 2 バターと混ぜる



室温に戻したバターに、ふきのとう・にんにく・レモン皮を混ぜる。味を見て塩(分量外)を入れて調整。

# 完成!



香りが最高!

いろいろ使えて便利!

パスタに混ぜても美味しいです。

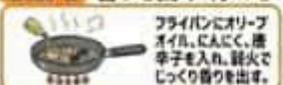
# 「ふきのとうとキャベツのペペロンチーノ」

## 作り方

STEP 1 下準備



STEP 2 香りを出す・炒める



STEP 3 具材と合わせる



STEP 4 仕上げる



春の香り!

# 完成!



## 材料



# ふきのとうのジェノベーゼ風ソース(保存OK)

## 材料 (作りやすい量)



## 作り方

STEP 1 ふきのとうを下処理



ふきのとうをさっと茹で、冷水にとり、水分を切り細かく切る。

# 完成!



冷蔵で1週間、冷凍で1ヶ月ほど保存可能。

STEP 2 ナッツを除く



カシューナッツをミキサーに入れ、細かく砕く。

STEP 3 すべて混ぜる



砕いたナッツと他の材料(オリーブオイル、パルメザンチーズ、塩、ニンニク、ふきのとう)をすべて入れる。再度ミキサーにかけ、ペースト状にする。

## いろいろ使えます



いろいろ使えて便利!