

カリフラワーの『スパイシーカリフラワー』



月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3
使用 時期												

○特徴:白くて甘みがあり、食
感がよい

○主な産地:入善町

☆材料(10貫分)

・カリフラワー	…1/4本	(A)パプリカパウダー	…10g
・油	…50g	オレガノ	…2g
・レモン	…1/2個	クレイジーソルト	…7g
・スパイスミックス(A)		ごま	…1g

☆作り方

- ①茎や葉を取り除き、縦5mm～1cmの幅にスライスする。
砕けてもOK
- ②芯の部分も、2cmの大きさに角切りする
- ③フライパンを温め、油を敷き、カリフラワーを並べる
※焼くときは片面のみ。両面焼くと、カリフラワーの味が薄くなるため
- ④焼き目がついたら水を少し入れ蒸し焼きにして火を通す
- ⑤スパイスを混ぜ合わせ、スパイスミックスを作る
- ⑥④をボウルに移し、スパイスミックスを入れて全体に馴染ませる
- ⑦軍艦を握り、中にカリフラワーを入れてからレモンを搾る

