

NHKおはよう日本「くらしり」で紹介

料理研究家

浜内 千波 監修！ “湘南ゴールド” の美味しいレシピ



～湘南パスタ～

<材料>

- ★湘南ゴールド・・・2個
- ★パスタ・・・200g
- ★塩・・・お湯の1%
- ★オリーブオイル・・・大2
- ★にんにく・・・1かけ
- ★パルメザンチーズ・・・大1
- ★黒コショウ・・・適量

<作り方>

- ①パスタは、熱湯に対して1%の塩分を入れ、既定の時間ゆでる
- ②フライパンにオリーブオイル大1、スライスしたニンニクを入れ、香りが出るまで炒める
- ③輪切りにした湘南ゴールドを加え、1分ほど炒める
- ④茹でたパスタを入れ、ゆで汁を少しずつ加え、味を調節する
- ⑤器に盛り、残りのオリーブオイル、黒コショウ・パルメザンチーズをふる



～魚の湘南グリル～

<材料>

- ★湘南ゴールド・・・2個
- ★エビ・・・4尾
- ★ホタテ・・・2個
- ★イカ・・・1切れ
- ★鮭・・・2切れ
- ★紫玉ねぎ・・・1/4個
- ★オリーブオイル・・・大2
- ★塩・・・小1/2弱
- ★黒コショウ・・・適量

<作り方>

- ①イカの内臓をとり、2cmの輪切りにする
- ②鮭は一口大に切り、紫玉ねぎは1cm幅のくし切りにする
湘南ゴールドを横半分に切り、切り込みを入れる
- ③魚焼きグリルにアルミホイルを敷き、オリーブオイル大1を伸ばしておく
- ④具材を並べ、塩を全体にふり、7～8分火が通るまで焼く
- ⑤残りのオリーブオイル・黒コショウをふって完成

～チキンの湘南煮込み～

<材料>

- ★湘南ゴールド・・・2個
- ★鶏もも肉・・・300g
- ★玉ねぎ・・・100g
- ★塩・・・小2/3
- ★コショウ・・・少々
- ★キャベツ・・・200g
- ★オリーブオイル・・・大2
- ★水・・・2/3カップ

<作り方>

- ①鶏もも肉は筋切りをし、たて半分に切り、塩コショウする
- ②玉ねぎはスライス、キャベツは大きめのざく切りにする
- ③フライパンにオリーブオイル大1を入れ、中火で鶏もも肉の皮目をしっかり焼き
ひっくり返してこんがり焼きながら玉ねぎを入れて炒める
- ④キャベツを入れて炒め、しんなりしてきたら水を入れ、5分ほど中火弱で煮込む
- ⑤4等分にした湘南ゴールドを入れ、再び5分ほど煮込む
- ⑥器に盛り、黒コショウをふる

