

# 筍とスナップエンドウのアーリオ・オーリオ

## 材料（2人分）

茹でたけのこ小1本  
オリーブオイル大さじ1  
にんにく1片  
赤唐辛子1／2本  
スナップエンドウ12～15本  
塩・こしょう少々  
粉チーズ適量



## 作り方

- 1 にんにくは、薄切りに。唐辛子は種を取り除いて小口切りにする。スナップエンドウは筋を取る。
- 2 筍は、根元のほうは3ミリ厚さに切ってから半月切りに、穂先のほうは縦半分に切ってから3ミリ厚さに切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにくを加えて、きつね色になるまでじっくり加熱する。
- 4 にんにくを取り出し、スナップエンドウを加えて炒める。スナップエンドウに火が通ったら、唐辛子、筍を加えてさっと炒める。
- 5 塩、こしょうで味を調べ、器に盛る。にんにくを飾り、お好みで粉チーズをふって出来上がり。
- 6 [筍のアク抜き]  
穂先を斜めに切り落とし、縦に1本皮に切り目を入れる。
- 7 鍋に筍、赤唐辛子1本、ぬか一握り(米のとぎ汁でも)を加え、ひたひたになるまで水を加える。1時間ほど茹で、そのまま冷ます。

## コツ・ポイント

アクのすくない筍を使ってください。

にんにくを加熱するときは、焦がさないように、弱火でじっくり加熱してください。