

# クレソンのオイル煮

[2人分]

渡辺有子の料理  
あかさたな  
定価(税込): 1400 円



## 材料

- ・クレソン 1束
- ・ズッキーニ 1本
- ・しょうが 2かけ
- ・タカの爪 1本
- ・オリーブ油 大さじ5
- ・粗塩、黒こしょう 各適量

1.

クレソンは長さ半分に切る。  
ズッキーニは5mm幅で斜め薄切りにしてから棒状に切る。  
合わせて水に放しておく。  
しょうがは皮つきのまま薄切り。タカの爪は種を取る。



2.

クレソンとズッキーニをザルにあげ、水気をざっときったら厚手の鍋に入れ、しょうがとタカの爪、粗塩ふたつまみをふってオリーブ油をまわしかけ、ふたをする。



3.

ごく弱火にしてじっくり火を通す。  
途中で全体を混ぜながら10~15分、蒸し煮にする。



4.

味をみて足りなければ塩をふり、  
黒こしょうをたっぷりふったらできあがり。

