

伝えて  
いきなさい!

# 滋賀の食材で ほっこりうちの味

第20回 にんにくとじゃがいも、  
ウィンナーのオイル煮

実割れや変形はご了承ください。皮が紫色になっている物がありますがアントシアン色素です。

お届け後は冷蔵庫で保管してください。

大小混

新登場

産直

1032 次:7月 滋賀県 滋賀有機ネットワーク  
有機栽培にんにく(生)

160g前後(2~4個程度)

スタミナ源の代表です。中華料理や、生でおろして薬味等にご利用ください。一般的なにんにくは6片ですが、このにんにくは8片前後になります。



にんにくの断面

本体 **298**円  
(税込 322円)

作っ  
みて!

にんにくとウィンナーのこらばしい香りが食欲をそそります。残ったオイルをパンにつけてもおいしい!

- 《材料》 (2~3人分)
- 1032 産直 有機栽培にんにく ..... 1個(約50g)
  - 194 産直 多古町のじゃがいも ..... 2個
  - 1077 香薫あらびきポークウィンナー ..... 4本
  - ローズマリー (あれば) ..... 1枝
  - オリーブ油 ..... 50ml
  - 塩 ..... 小さじ1/2
  - 粗挽き黒胡椒 ..... 少々

## 《作り方》

- ① にんにくは外皮をむいて中の皮はつけたまま1片ずつに分ける。じゃがいもは皮をむいて1.5cm角に切る。ウィンナーは長さ1.5cm位に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でじっくり焼く。じゃがいもとローズマリーを加えて蓋をし、時々上下を変えてこんがり焼いたらウィンナーを加える。
- ③ ウィンナーもこんがり焼いたら塩と胡椒を加えてざっと混ぜ合わせ、火を止める。

一口メモ

にんにく特有の匂いのもと硫化アリルの一種アリシンという物質で、豚肉などに多く含まれるビタミンB1の吸収を助け、疲労回復や滋養強壮効果が期待されています。

