

フェンネルと白身魚のハーブオイルパスタ

材料 (2人分)

・葉付きフェンネル	1個	・オリーブオイル	60cc
・白身魚 (切り身)	50g	・ニンニク	1片
・乾麺パスタ	200g	・鷹の爪	1本
		・塩	適宜

作り方

- ① フェンネルのリンケイ (鱗茎) 部分は薄くスライス、茎は小口切り、葉は細かくカットし、白身魚は薄くカットする
- ② フライパンにオリーブオイル、ニンニク、鷹の爪を入れて熱し、香りを出す
- ③ スライスした白身魚を入れて加熱し、小口切りにした茎の部分と葉の部分を入れて、オリーブオイルに更に香りをつける
- ④ リンケイ部分は、軽く塩もみして、オリーブオイルを合わせてマリネにする
- ⑤ パスタが茹で上がったなら、フライパンに入れ、茹で汁を加えて塩で味付けをする
- ⑥ お皿にパスタを盛り、フェンネルのマリネを盛り付けて完成



ここがポイント👉

リンケイ部分は、根元の膨らんでいる部分

出典引用 : <https://tumamasa.co.jp/uploads/2021/02/20210225tn-re.jpg>

フェンネルのポタージュ

材料 (2人分)

・葉付きフェンネル	200g	★ コンソメ顆粒	小匙1
・じゃがいも	100g	★ 塩・コショウ	適宜
・水	200ml		
・牛乳	200ml		
・有塩バター	20g		

作り方

- ① じゃがいもの芽は取り除き、皮は剥いておく
フェンネルの芯と茎は取り除いておく
- ② フェンネルの葉はみじん切り、フェンネルの白い部分とじゃがいもは、1cm角に切る
- ③ 鍋に有塩バターを入れ、②を入れて10分程炒める
- ④ フェンネルが透明になってきたら、水と★ (コンソメ、塩、コショウ) を入れて中火で煮て、沸騰したら弱火にし蓋をして10分ほど煮る
- ⑤ じゃがいもが柔らかくなったら火から下ろし、粗熱を取り、牛乳を加え、ミキサーで滑らかになるまで攪拌する
- ⑥ 内輪に盛り付け、フェンネルの葉のみじん切りを散らし完成



ここがポイント👉

まるやかな味わいで、フェンネルの香りがアクセントに

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/7f6aa416-3c62-49db-b9aa-e8982f4b41b4>

フェンネルとじゃがいものアンチョビソテー

材料 (2人分)

・葉付きフェンネル	250g	・塩・コショウ	適宜
・じゃがいも	100g	・オリーブオイル	大匙1
・アンチョビ	3枚	・ニンニク	1片

作り方

- ① フェンネルの茎は切り落とし、芯は取り除いておく
じゃがいもは芽を取り、皮は剥いておく
- ② フェンネルの葉はみじん切り、白い部分は1cm角に切る
- ③ じゃがいもは1cm角、ニンニクはみじん切り、アンチョビは粗みじん切りにする
- ④ フライパンにオリーブオイルをひき、中火でじゃがいもを炒め、火が通ったら、ニンニク、アンチョビ、フェンネルの白い部分、塩、コショウを入れて中火のまま炒める
- ⑤ フェンネルに火が通ったら器に盛り、フェンネルの葉のみじん切りを散らして完成



ここがポイント👉

塩・コショウの量はお好みで

出典引用 : <https://www.kurashiru.com/recipes/47829975-3625-4f5a-902e-918d1fbb8545>

フェンネルとオレンジのサラダ

材料 (2人分)

・葉付きフェンネル	小1/2個
・オレンジ	1個
・オリーブオイル	大匙1
・塩、ブラックペッパー	適宜

作り方

- ① フェンネルの鱗茎は輪切りにして、葉は飾り用に少しちぎる
オレンジは皮を剥き、輪切りにして半分に切る
- ② お皿に①のフェンネルの鱗茎、オレンジを盛り、オリーブオイルを回しかけ、塩、ブラックペッパーをふり、フェンネルの葉を散らして完成



ここがポイント👉

サラダには小さめのフェンネルがおススメ

出典引用 : <https://oceans-nadia.com/user/89000/recipe/373535>