

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

エビフライに見立てて、野菜づくしでも豪華に

### スティッキオ☆フライ



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ6本  
小麦粉・パン粉・生卵・水少々  
レモン汁・塩  
揚げ油 適量

#### ●調理方法

- ①スティッキオに小麦粉を薄くつける。
- ②揚げ油を170度目安に加熱する。
- ③水で適宜ゆるめた溶き卵に①を浸け、パン粉をまぶす。
- ④③を適温に達した揚げ油で、衣がうっすらと色変わりする程度まで揚げる。
- ⑤油を切って提供する。レモン汁と塩でさっぱりといただく

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

酒の肴にもりもりぱりぱり

### スティッキオ・ミノマヨ



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ4本  
ミノマヨ  
白みそ 大さじ4  
マヨネーズ 大さじ4  
みりん 大さじ2

#### ●調理方法

- ①ミノマヨの材料を良く混ぜる。赤みその場合は、マヨネーズを若干増やす。冷蔵庫で冷やす。
- ②スティッキオの葉を剥かし、皿に盛りつける
- ③スティッキオの葉の根元側でミノマヨをとっていただく。キュウリやニンジンスティックがあればなお良い

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

オープントースターで手軽にグラタン

### スティッキオのグラタンパルマ風



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ4本  
パン粉  
オリーブオイル、バター  
ピザ用チーズ  
塩・胡椒

#### ●調理方法

- ①スティッキオの茎を切り落とし、縦半分になり塩ゆでする。
- ②耐熱皿に①を並べ、すりおろしたチーズをかけ、ちぎったバターを少量のせ、250℃のオーブンで焼き色がつかうまで焼く。

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

冬は暖めて、夏は冷たいソースでも楽しめる

### スティッキオバーニャカウダ



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ 2本  
お好みの野菜  
バーニャカウダやお好みの粘性の高いドレッシング

#### ●調理方法

- ①スティッキオやお好みの生野菜を食べやすい大きさに盛りつける。
- ②好みのソースにつけていただく。

基本的なバーニャカウダ(自作する場合)  
ニンニクペースト:50g、アンチョビ:20g、エクストラバージンオリーブオイル:100cc  
小さいなべにオリーブオイルを入れ弱火で加熱。  
ニンニク、アンチョビを加えて焦げないように混ぜながらすりつぶし、ペースト状になったら完成。お好みで生クリームを若干加える。  
粒ニンニクならば、半角を牛乳で一煮立ちさせ、においを弱めても良い。

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

甘みと酸味が絶妙のおいしさ。

### スティッキオとオレンジのサラダ 酢でしめたイナダ添え



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ 2本  
オレンジ  
オリーブオイル  
塩コショウ  
イナダ  
白ワインビネガー  
スティッキオの葉  
セルフィーユ  
イタリアンパセリ

#### ●調理方法

- ①イナダにきつめの塩を振り、30分間置き、流水で洗い、水気を切る。
- ②ボールに刻んだスティッキオ、オレンジの身、塩、コショウ、オリーブオイル、白ワインビネガーで和え、サラダを作る。
- ③お皿に②のサラダを中央に盛り、薄切りにしたイナダのをせ、②のドレッシングで和えたハーブをかざる。

# スティッキオ

フィノッキオを  
食べやすく  
スティックの新野菜

セロリより  
食べやすい

加熱すると  
茎先もさらに  
軟らかくなる

他の食材に無い、  
爽やかな香りが  
食欲をそそる

## おいしいレシピ

まさに絶品、しめに最適

### スティッキオ石焼ガーリックライス



#### ●材料 (2人分)

スティッキオ 1本  
ご飯  
ニンニク  
サラダ油  
塩

#### ●調理方法

- ①スティッキオを細かく小口切りする。
- ②石焼なべ(もしくはフライパン)を加熱し刻んだニンニクを香りが立つまで炒める
- ③①を②に加え、軽く混ぜる
- ④③にご飯を加えて炒め塩で味を整える