



はじめてでもカンタンに作れる♪

ア・ラ・クッキング めん類編



スパゲティ サンマときのこの オーブン焼きのせ

材料/3人分

サンマ	3尾
玉ねぎ	1/2個
好みのきのこ	180ccカップ2杯分
トマト	Mサイズ1個
パセリ	適量
パン粉	大さじ5
塩・こしょう	適量
スパゲティ	300g
塩	適量
にんにく	1片
赤唐辛子	1片
オリーブオイル	大さじ2

作り方&ポイント



1 サンマの頭を落とす。はらわたを取り出し水洗いした後、3枚におろして3等分にする。

2 グラタン皿に薄切りにした玉ねぎを敷いて塩・こしょうし、オリーブオイル(分量外・大さじ3)を回しかける。その上にオリーブオイルで軽くソテーしたきのこ(しめじ、しいたけ、エリンギ、えのき、まいたけなど)、さいの目切りにしたトマトを乗せる。

3 さらに①を敷き詰めてパセリ、パン粉の順で振り、再度オリーブオイル(分量外・大さじ3)を回しかけ、塩・こしょうしたら200℃のオーブンで約25分焼く。

【ポイント】

サンマはすき間なく並べることにより蒸し焼き状態になり、サンマに野菜やきのこのうま味が染みわたる。

4 たっぶりの湯に塩を入れ、スパゲティを袋の表示時間通りにゆでる。フライパンにオリーブオイル、薄切りにしたにんにく、赤唐辛子を入れてから中火にかけ、香りが出てきたら火を止め、ゆで上がったスパゲティをさっと混ぜ合わせる。

5 皿に④を等分に盛り、③を盛り付けたら出来上がり。

オススメ献立

パスタ料理ですが、あっさりとしているので和食ともよく合います。サンマ以外にもサバやアジなど旬の青魚で作るとおいしくできます。

- すまし汁、わかめスープ
- 柿サラダ

本日の助っ人

DINING KITCHEN **Limone** (リモーネ)

オーナーシェフ/渥美 滋さん
浜松市中区元城町 ☎053-458-7478



「板屋町で長年ご愛顧いただいたリモーネがこの夏、元城町に復活オープンしました。「季節のおすすめコース」は、前菜、パスタ、メイン、デザートがセットで2500円とリーズナブル。そのほか、新鮮素材を使ったこだわりのイタリアンを気軽に楽しみいただけます。よりアットホームに、心を込めたサービスで皆様をお迎えます」