



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**



今が旬！アサリのうま味を堪能

ボンゴレ・ビアンコ

材料/1人分

- スパゲティ ……………80g
- アサリ(殻付き) …………… 15個(150g)
- オリーブオイル …………… 50cc
- にんにく……………1片
- 赤唐辛子(種を抜いたもの) …………… 1本
- 白ワイン……………30cc
- パセリみじん切り……………大さじ1
- 葉ねぎの小口切り …………… 1/2束
- 塩 …………… 少々

作り方&ポイント



- 1** フライパンでオリーブオイル30cc、にんにく、赤唐辛子を炒める。加熱前に入れると焦げずに色が付きやすい。
- 2** アサリを入れて中火にする。白ワインを加えて蓋をし、約2分蒸し煮する。
- 3** 蓋を取ってパセリを加える。煮汁が約半分になるまで煮詰める。



- 【ポイント】**
スープパスタにならないように。また、煮詰めすぎたときはパスタのゆで汁を加えて調整を。
- 4** 煮詰めた汁に残りのオリーブオイルを加えてとろみをつける。
 - 5** 火加減を弱火にし、アルデンテにゆで上げたスパゲティを加え、ねぎをあえる。フライパンをよく揺ると良い。塩味を調整して出来上がり。

オススメ献立

アサリが一番おいしくなる季節。スパゲティをゆでる時、残り1分弱になったらルッコラ、菜の花、水菜などの青菜と一緒にゆでてあえると目にも鮮やか。一層おいしくなります。

- トマトなど新鮮野菜のサラダ
- ガーリックトースト

本日の助っ人

森の中のパスタレストラン **カツペリーニ**

シェフ/大桑一征さん
浜松市浜北区小松 ☎053-585-3712



「当店は緑に囲まれた閑静な場所にあるレストランです。パスタとピザを中心に、ヘルシーなオリーブオイルとハーブを使った南イタリアの家庭料理をお楽しみいただけます。ご予算に合わせてコース料理もご用意できますのでお問い合わせを。アンティパスト(サラタバー)は旬の新鮮な野菜や魚介類などをふんだんに取り入れ、常時20種類以上ご用意しています」