

今月のレシピ

= パスタ2種 =

1. スモークサーモンのスパゲッティ
2. カルボナーラ
3. きゅうりのヨーグルトソース
4. 茄子のマリネ
5. ガスパッチョ



Image です。レシピのの出来上がりとは異なります

1. スモークサーモンのスパゲッティ

材 料	
スパゲッティ	240g
スモークサーモン	75g
玉葱	1/2個
ケイパー	大さじ1
オリーブ油	大さじ3
レモン汁	大さじ1と1/2
A にんにくすりおろし	少々
酢・白ワイン	各大さじ1弱
塩	小さじ1/2
胡椒	少々
生クリーム	大さじ3
パセリみじん切り	少々

作 り 方

- ① スモークサーモンは薄く一口大に切る。
- ② 玉葱はごく薄く切って水にさらし、水気を切る。
- ③ Aをよく混ぜてドレッシングを作り、下準備したスモークサーモン・玉葱とケイパーを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ 茹でたてのスパゲッティを加えて和え、生クリームを入れてさっと混ぜ、器に盛りパセリを散らす。

2. カルボナーラ

材 料	
スパゲッティ	240g
ベーコン薄切り	150g
卵	小3個
A パルミジャーノ	大さじ3
生クリーム	大さじ3
黒胡椒	適宜
バター	大さじ1
白ワイン	大さじ3
塩	

作 り 方

- ① Aを混ぜ合わせる
- ② 鍋にバターを溶かして細切りのベーコンを入れ、中火で油が出てカリッとするまで炒める。油が出きったら軽く塩・胡椒をし、白ワインを振り入れて強火にし、少し煮詰める。
- ③ 茹でたてのスパゲッティを鍋に入れ混ぜ合わせる。
- ④ ①の卵液を一度に加えて火を止め、木杓子で大きく円を描くように手早く混ぜてスパゲッティにからめ、余熱で半熟状になったら直ぐ皿に盛って黒胡椒をたっぷりかける。

3. きゅうりのヨーグルトソース

材 料	
きゅうり薄切り	250g
塩	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	1/2C
A にんにくすりおろし	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ1/2

作 り 方

- ① きゅうりは塩をして軽く絞りAで和える。

4. 茄子のマリネ

材 料	
茄子	200g
玉葱	100g
パプリカ赤	1/2個
塩	小さじ1/2
酢	大さじ2
A 砂糖	小さじ2
油	大さじ2

作 り 方

- ① 茄子は横半分になり縦に四つ切りにして電子レンジで加熱する。玉葱とパプリカは薄切りにして、塩を振っておく。
- ② ボウルにAを合わせ茄子の熱い内につけ、玉葱・パプリカも入れて混ぜ合わせる。